



Gebraden kipfilet met asperges

met aardappelschijfjes en romanesco



ca. 40min



2 personen

Wij zijn minstens zo dol op groene asperges als op witte, dus we eten ze het liefst zo vaak mogelijk. De maaltijd van vandaag is een echte allemansvriend: je roostert aardappelschijfjes knapperig in de oven, je gooit de asperges er in de laatste paar minuten bij en je braad een lekker kipfiletje. En omdat een saus natuurlijk niet mag ontbreken maak je zelf een makkelijke romanesco, vol met verstopte groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 2 tenen knoflook
- 25g amandelen ¹⁵
- 1x groene asperges
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 65ml olijfolie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 759kcal, vet 43.9g, koolhydraten 50.8g, eiwit 39.1g



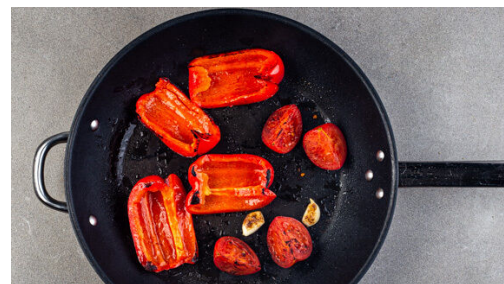
1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in schijfjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en 1/2tl zout.



4. Romanescosaus pureren

Schep de **tomaat, paprika** en **knoflook** in een hoge (maat)beker met de **amandelen**, 1el olijfolie, 1tl azijn en een flinke snuf zout. Pureer tot je een **sous** van gewenste dikte hebt en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Veeg de koekenpan schoon.



2. Groenten bakken

Snijd de **tomaat** in kwarten. Snijd de **paprika** ook in kwarten en verwijder de kern. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tomaat** en **paprika** 6-8min, tot de **paprika** wat geschroeid is. Pel de **knoflook**, voeg toe en bak 30sec-1min mee.



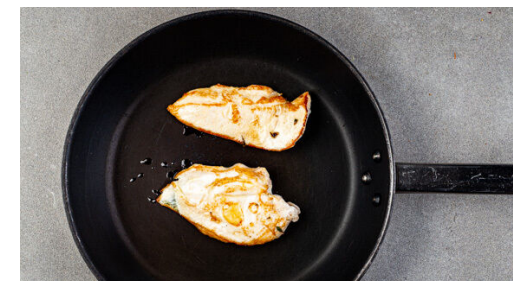
5. Asperges meeroosteren

Verwijder de houtachtige uiteindes en hussel de **asperges** om met 1tl olijfolie en een snuf zout. Verdeel ze over de bakplaat met de **aardappelschijfjes** en rooster ze in de laatste 8-10min mee.



3. Aardappels roosteren

Rooster de **aardappelschijfjes** in 25-30min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege een keer om.



6. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** in 2-3min goudbruin en gaar. Bestrooi met zout en peper. Verdeel de **aardappelschijfjes, asperges** en **kip** over de borden en serveer met de **romanescosaus**.