

DINNERLY



Geroosterde aardappels met kip met venkel en een saus van gepofte tomaten



ca. 30min



2 personen

Vandaag zetten we de oven flink aan het werk. Allereerst roosteren we aardappels in de schil met venkel en citroen. Daarnaast poffen we ook nog zelf tomaten voor de saus. Dat smaakt toch altijd beter dan tomaten uit blik? We serveren er malse kipfilet bij en strooien nog wat harde kaas over het geheel. Gezond, verrassend en simpel – een echt Dinnerly-recept.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 venkel
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 612kcal, vet 29.6g, koolhydraten 46.5g, eiwit 38.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** doormidden (de grotere in vieren). Snij de harde onderkant van de **venkel**, halveer 'm en snij in plakken van ca. 0,5cm breed. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren.



2. Groenten roosteren

Snij de **citroen** doormidden. Meng de **venkel** en de **aardappel** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Halveer de **citroen**, snij **1 helft** in parten en leg de **ander helft** op de bakplaat. Zet de plaat onderin de oven en rooster het geheel in 25-30min gaar.



3. Tomaten garen

Snij de **tomaten** doormidden en leg ze met de snijkant naar onder in een kleine ovenschaal. Bedruppel met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Pel 1 teen knoflook, druk 'm met een mes een beetje plat en leg 'm ook in de ovenschaal. Zet de **tomaten** bovenin de oven en bak ca. 15min.



4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak het **vlees** op hoog vuur 1-2min per kant tot het goudbruin begint te worden. Leg het **vlees** dan op de **aardappels** en bak ca. 5min mee tot het **vlees** gaar is. Haal de **citroen** uit de oven.



5. Afmaken en serveren

Pak de staafmixer en maak een gladde saus van de **tomaten mét sap**, het **sap van de halve citroen** en de knoflook. Breng op smaak met peper, zout en een snufje suiker. Snij de **kaas** in dunne plakjes. Verdeel de **groenten**, **kip** en **tomatensaus** over de borden. Bestrooi met de **kaas** en evt. het **venkelloof**. Garneer met de **partjes citroen**.



6. Say cheese

Heb je je kaas liever gesmolten? Rasp het blokje dan fijn en strooi de kaas over de kip als je die in de oven legt. Na een paar minuten ontstaat er een mooi kaaskorstje op je eten.