



Ovengebakken kip met tijm en aardappel-venkelsalade



30-40min



2 personen

Dit is een makkelijke: je brengt eerst een mals stukje kip op smaak met tijm en citroen. Als je die de oven in hebt geschoven, hoef je alleen nog maar een fijne salade van aardappel en venkel in elkaar te draaien. Kleine moeite, groots resultaat.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 citroen
- 1 kipfilet
- 1 prei
- 1 zakje krieltjes
- 1 venkel
- 2 stengels bleekselderij⁹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- bakkwast
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 588kcal, vet 26.9g, koolhydraten 47.0g, eiwit 34.7g



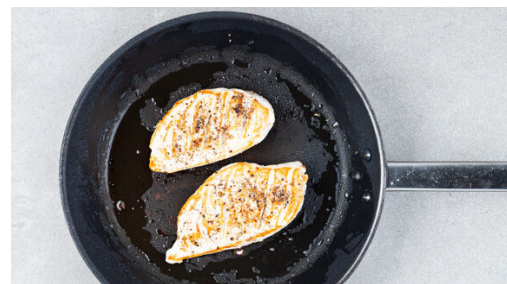
1. Tijmolie maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Rits de **tijm** van de takjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **knoflook**, de **tijm**, **1tl citroenrasp** en **1el citroensap** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



4. Aardappels koken

Snijd **grotere krieltjes** doormidden en doe de **aardappels** in een middelgrote kookpan. Schenk het gekookte water erover, strooi voldoende zout in de pan en kook de **aardappels** in 10-15min gaar. Giet af en laat uitlekken.



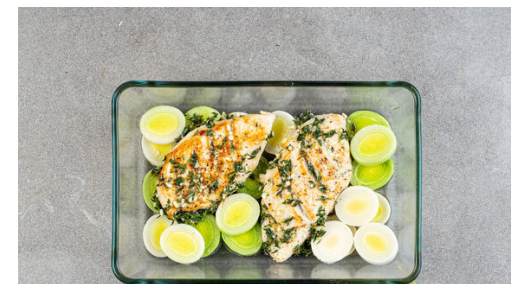
2. Kip aanbraden

Kook 1,5L water in een waterkoker. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Snijd de **filets** een paar keer schuin in en wrijf ze in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in ca. 1min per kant stevig aan.



5. Venkel snijden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Houd wat **venkelloof** achter voor stap 6. Hussel de **venkel** om met de **rest van het citroensap** en een snuf zout en peper.



3. Kip garen

Snijd de **prei** in ringen. Doe met de **kip** in een ovenschaal en besprenkel het met de **tijmolie**. Rooster 12-15min in de oven, tot de **kip** gaar is.



6. Salade afmaken

Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **aardappels** met de **venkel**, **bleekselderij**, **peterselie** en 1el olijfolie. Schenk de **braadsappen** uit de ovenschaal erbij en schep om. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **prei** op de **aardappelsalade**. Bestrooi met het **venkelloof**.