

DINNERLY



Malse kipfilet met groenten uit de oven op puree van geroosterde wortels



30-40min



2 personen

Volgens de Griekse legenden was Aphrodite, de godin van de liefde, bedekt met rozemarijn toen ze werd geboren uit het schuim van de zee. Vandaag bereiden we dus een maaltijd met extra veel liefde! Heerlijk malse kipfilet op wortelpuree met daarbij in de oven gebakken groenten die op smaak zijn gebracht met dit aromatische mediterrane kruid. Een gerecht om van te houden!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 wortel
- 10g verse rozemarijn
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- 1tl balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 589kcal, vet 27.4g, koolhydraten 46.9g, eiwit 34.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **aardappels mét schil** in partjes. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van 2-3cm. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm. Pluk de naalden van de **helft van de rozemarijn**. De **rest van de rozemarijn** kun je in een ander recept gebruiken.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappel, courgette** en **rozemarijn** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **wortel** ernaast en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster het geheel in de oven. Haal de **wortel** na 15min uit de oven. Hussel de **rest van de groenten** goed door en bak nog 10-15min.



3. Kip voorbereiden

Pel en halveer 1 teen knoflook. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de knoflook op medium tot hoog vuur in ca. 2min goudbruin. Haal de knoflook uit de pan en zet opzij. Bak het **vlees** 2-3min aan beide kanten, tot het licht gebruid en gaar is.



5. Afmaken en serveren

Pak de staafmixer met hoge beker en pureer de **geroosterde wortel**, de gebakken knoflook, 1tl honing, 1tl balsamicoazijn, een flinke snuf zout en 75-100ml water. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **wortelpuree** met het **vlees** en de **groenten uit de oven**.



6. Tijd voor brood

Deze kip is ook lekker op een sandwich! Bestrijk daarvoor een broodje naar keuze met wortelpuree, beleg het met de kip en leg er evt. nog wat sla bij. De geroosterde groenten kun je er dan naast serveren.