

DINNERLY



Malse kipfilet met zachte aardappelpuree en ovengroenten in romige saus



ca. 30min



2 personen

Je hebt net een lange dag gehad en buiten ziet de lucht helemaal grijs. Wat is dan fijner dan een geruststellende lekkernij met zachte aardappelpuree en een mooi stukje vlees? Het antwoord: niks, natuurlijk! Dit gerecht voelt als een warme omhelzing, het is gezond en lekker, én je hebt het zo op tafel. Nu even de armen uit de mouwen en dan straks genieten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 rode biet
- 1 courgette
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

KOOKTIP

Rode biet kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

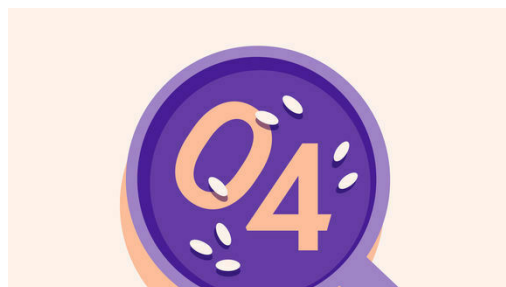
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 898kcal, vet 59.8g, koolhydraten 50.5g, eiwit 37.5g



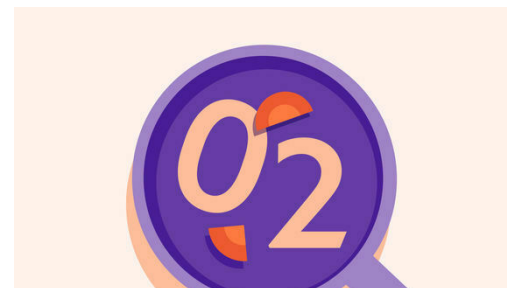
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij ze in vieren. Kook ze in 12-15min gaar met een deksel op de pan. Giet de **aardappels** af en laat ze afgedekt in de pan staan.



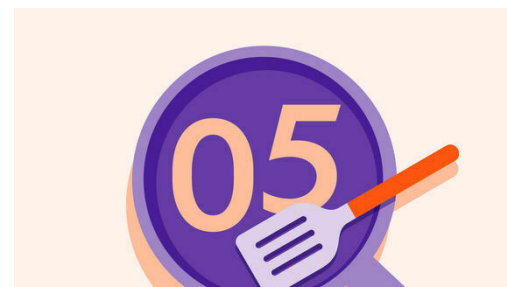
4. Saus maken

Maak de koekenpan niet schoon. Roer 1tl bloem door het **vleessap**. Blus af met 100ml water, voeg de **crème fraîche** en 1tl mosterd toe en roer goed door. Zet het vuur laag en laat de **saus** ca. 5min borrelen. Als de **saus** wat te dik wordt kun je af en toe een eetlepel water toevoegen.



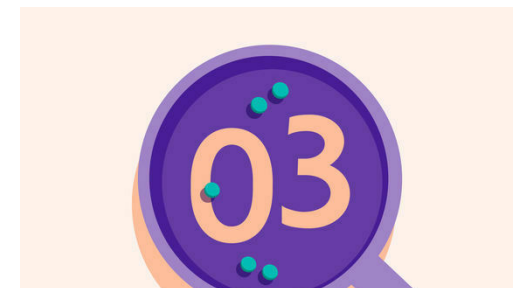
2. Groenten roosteren

Schil de **rode biet** en snij 'm in plakken van ca. 1cm dik. Snij de **courgette** in schuine plakken van ca. 0,5 cm dik. Pel en snij 1 teen knoflook in dunne plakjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en meng met **1el kruidenmix**, 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 13-15 minuten in de oven tot de **groenten** gaar zijn.



5. Aardappels stampen

Voeg 1el boter aan de **aardappels** toe en stamp het geheel tot een romige **puree**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg ook naar smaak peper en zout toe aan de **saus** en de **geroosterde groenten**. Verdeel de **puree**, **groenten** en **kip** over de borden en serveer met de **saus**.



3. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Wrijf het **vlees** in met **1tl kruidenmix** en een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie. Bak de **kip** ca. 2min per kant op hoog vuur. Leg de **kip** bovenop de **groenten** in de oven en bak ca. 5 minuten mee tot het **vlees** gaar is.



6. Lekker fris

Heb je kruidenplantjes in de tuin of op het balkon staan, of heb je nog verse kruiden in de koelkast liggen? Met fijngesneden peterselie of bieslook kun je wat extra frisheid én een mooi kleurtje op de borden aanbrengen.