

DINNERLY



Kruidige kip met olijven en geroosterde aardappels, venkel en tomaat



ca. 30min



2 personen

Vandaag toveren we een mediterrane gerecht tevoorschijn, want soms moet je gewoon even wegdromen naar de Middellandse Zee. Aromatische venkel, tomaat en aardappel worden gecombineerd met malse oreganokip en natuurlijk kunnen olijven niet ontbreken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 venkel
- 1 tomaat
- 1 zakje groene olijven
- 1 kipfilet
- 1 zakje gedroogde oregano

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- 1el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 606kcal, vet 28.6g, koolhydraten 47.9g, eiwit 35.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **aardappels mét schil** in de lengte doormidden en dan in parten van ca. 1,5cm breed. Verwijder de harde onderkant van de **venkel** en snij de rest in de lengte in repen van ca. 1cm breed. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Snij de **tomaat** in parten van ca. 2cm breed. Halveer de **olijven**.



2. Groenten roosteren

Meng de **aardappel, venkel, tomaat** en **olijven** met 4tl olijfolie, 1/2tl peper en 1/2tl zout en verdeel het geheel over een bakplaat met bakpapier. Bak 19-22min in de oven, tot de **aardappel** goudbruin is. Draai de **groenten** halverwege de tijd om.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid met **1/3e van de oregano** en een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl olijfolie op hoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant, neem het uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij 'm fijn. Smelt 1el boter in de gebruikte pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook ca. 30sec. Voeg 1el bloem toe, roer goed door en bak nog ca. 1min. Giet er 100ml water en 1el witte azijn bij en laat ca. 1min zachtjes koken, tot er een romige **saus** ontstaat. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **geroosterde groenten** en het **vlees** op borden, giet er wat **saus** over en bestrooi evt. met het **venkelgroen**.



6. Gek op olijven?

Als je geen genoeg krijgt van olijven kun je ze ook nog aan je saus toevoegen. Gebruik dan in stap 1 maar de helft van de olijven, hak de rest fijn en bak ze in stap 4 met de knoflook mee. Ook heerlijk!