

DINNERLY



Malse kipfilet met aardappelpuree en Poolse bloemkoolroosjes



ca. 25min



2 personen

Bloemkool heeft een veel te stoffig imago (het lijkt zelfs een beetje op een omkapsel), maar dat is onverdiend. Bloemkool is heerlijk! In dit gerecht mengen we de groente met panko-broodkruim en bosui zodat 'e een beetje krokant wordt – dit noemen ze ook wel "Poolse stijl". Om het helemaal af te maken serveren we er een malse kipfilet en smeūige puree bij. Zo komt het wel goed met dat imago.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 bloemkool
- 1 bosui
- 25g panko ¹
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 100ml melk ⁷
- 2-3el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen 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.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 685kcal, vet 27.1g, koolhydraten 61.0g, eiwit 43.3g



1. Aardappels koken

Breng in twee middelgrote kookpannen ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels** en **bloemkool** – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Doe de stukken in één van de pannen en kook ze ca. 15min. Giet de **aardappels** af in een vergiet en laat ze afgedekt in de pan staan.



2. Bloemkool voorbereiden

Snij de **bloemkool** in roosjes van zo'n 3cm doorsnee. Doe de **roosjes** in de tweede kookpan en kook ze in 3-4min beetgaar – proef rond 3min even of ze lekker zijn en nog steeds een bite hebben. Laat ze uitlekken in een vergiet. De pan gebruiken we direct weer.



3. Groenten bereiden

Snij de **bosui** in dunne, schuine ringen. Smelt op middelhoog vuur 1el boter in de lege kookpan. Roer de **panko** door de boter en voeg snufjes peper en zout toe. Roer de **bloemkool** en de **bosui** erdoor, haal de pan van het vuur en zet afgedekt opzij.



4. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid aan beide kanten met wat peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **kip** ca. 3min per kant op middelhoog vuur tot ie goudbruin is.



5. Aardappels pureren

Voeg 1el boter en ca. 100ml melk toe aan de pan met **aardappels** en stamp het geheel tot een zachte **puree**. Breng op smaak met wat peper en zout. Verdeel de **puree**, **groenten** en **kip** over de borden.



6. Alles is beter met kaas

Soms mogen we best een beetje op de nostalgische tour gaan, zéker als dat met kaas gepaard gaat. Vroeger legden wij altijd wat plakjes kaas op de warme bloemkool, zodat die lekker zou smelten. Kijk of je nog wat jonge of beleggen hebt liggen – Parmezaan werkt trouwens ook. Rasp de kaas bij het serveren over de bloemkool, of zet een bakje geraspte kaas op tafel.