

DINNERLY



Kipfilet in kruidige appelsaus met spruitjes op aardappel-knolselderijpuree



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op de combinatie hartig en zoet. In dit geval maken we een romige puree van aardappelen en knolselderij en serveren die met geroosterde spruitjes, malse kip en een fruitige, zoete appelsaus. En om het af te maken strooien we er een paar knapperige hazelnoten overheen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 kleine knolselderij ⁹
- 200g spruitjes
- 1 appel
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 50-100ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- ½tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

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

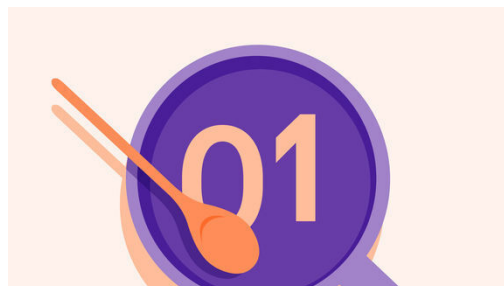
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), selderij (9), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

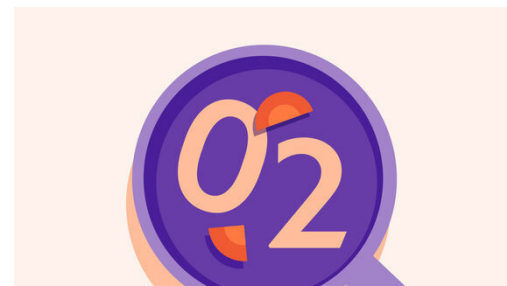
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 849kcal, vet 43.2g, koolhydraten 66.5g, eiwit 42.5g



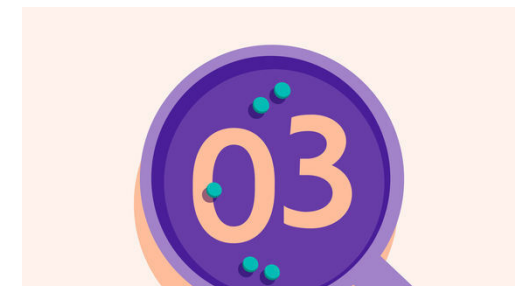
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** en **knolselderij** aan de kook in een middelgrote kookpan. Maak de **spruitjes** schoon en snij ze doormidden. Schil de **aardappels** en **knolselderij** en snij ze in stukken van 2-3cm. Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snij het vruchtvlees in stukken van ca. 2cm.



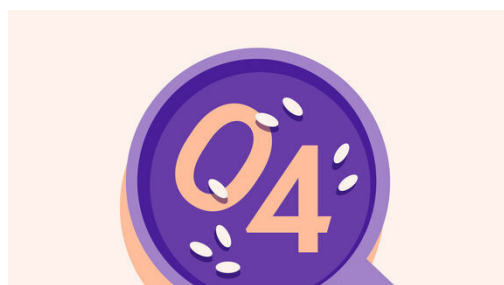
2. Spruitjes roosteren

Meng de **spruitjes** met 1el olijfolie en wat peper en zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15-17min in de oven, tot de **spruitjes** goudbruin zijn. Leg de **hazelnoten** in de laatste ca. 3min baktijd bij de **spruitjes** op de bakplaat en rooster mee. Zet de oven dan uit, maar haal de **spruitjes** en **hazelnoten** er nog niet uit.



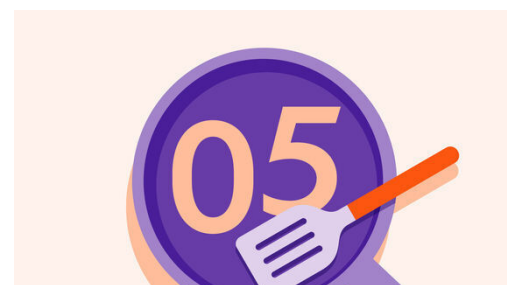
3. Puree stampen

Voeg de **aardappel** en **knolselderij** toe aan het kokende water en kook in 12-15min gaar. Giet af in een vergiet en doe de **groenten** terug in de pan. Voeg 50-100ml melk en 1el boter toe, stamp het geheel tot een romige puree en breng op smaak met peper en zout. De aardappelstamper gebruiken we zo weer.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant. Voeg de **appel** toe, leg een deksel op de pan en zet het vuur lager. Bak het **vlees** in 7-9min gaar. Draai het halverwege om en roer regelmatig. Haal het **vlees** dan uit de pan en hou warm.



5. Saus koken

Voeg 100ml water, ½tl mosterd, 2tl suiker en peper en zout toe aan de pan met **appel** en stamp met de aardappelstamper tot een grove saus. Laat 4-5min zachtjes koken, tot de **saus** een beetje indikt. Snij het **vlees** in plakken. Schep de **puree** op borden en serveer de **spruitjes**, **hazelnoten**, het **vlees** en de **appelsaus** erop.



6. Tijd besparen

Om tijd te besparen kun je de aardappels met schil koken en de schil meestampen. Zo wordt je puree iets grover, maar net zo lekker!