



Kip met kruidige champignonsaus en aardappelpuree met basilicum



30-40min



2 personen

Vandaag serveer je een simpele maar heerlijke maaltijd. Je stampst zachte aardappelpuree en mengt er vervolgens verse aromatische basilicum door. Daarop serveer je malse kipfilet in Griekse kruiden en een saus met champignons, cherrytomaatjes en rode ui.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 250g champignons
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 250g cherrytomaten
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- middelgrote ovensvaste pan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

Als je geen ovensvaste pan hebt, kun je de kip en cherrytomaten in een ovenschaal doen.

Allergenen

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 637kcal, vet 27.2g, koolhydraten 56.1g, eiwit 39.5g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **aardappels** doormidden of in vieren. Voeg toe zodra het water kookt en kook ze in 20-25min gaar.



4. Champignons bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **champignons** in 2-3min rondom bruin. Schep op een bord en zet de pan terug op laag vuur.



2. Groenten snijden

Snijd de **champignons** in vieren. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



5. Saus maken

Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak in ca. 2min glazig. Strooi 1el bloem in de pan, roer door en blus af met ½el balsamicoazijn en 200ml water. Bestrooi met een snuf zout en peper en laat de **saus** 3-4min zachtjes inkoken. Voeg de **champignons** weer toe en warm kort op. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Kip en tomaten garen

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in 2 **platte filets**. Meng de **helft van de kruidenmix** met 1el olie en wrijf de **kip** ermee in. Verhit een middelgrote (ovensvaste) pan op hoog vuur en braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan. Voeg de **cherrytomaten** toe en laat het geheel nog 7-9min garen in de oven (**zie tip, links**).



6. Aardappels stampen

Giet de **aardappels** af, doe terug in de pan en voeg 1el olijfolie toe. Stamp tot een **puree** en breng op smaak met zout. Hak vlak voor het serveren de **basilicum incl. steeltjes** fijn en roer door de **puree**. Serveer de **kip** met de **puree** en de **champignons**.