



Malse kip met tomaat en mozzarella

met gebakken aardappels en courgette



30-40min



2 personen

Vandaag uit de Italiaanse keuken: malse kip gevuld met tomaten en romige mozzarella. Erbij een roerbak van courgette en wortel, en krokant gebakken aardappels uit de oven. Gegarandeerd blijе gezichten - en volle buiken - voor jong en oud!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 tomaat
- 1 bol mozzarella ⁷
- 1 kipfilet
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovensvaste pan
- grote koekenpan
- maatbeker
- 2 tandenstokers

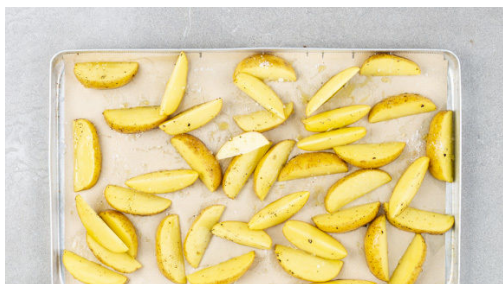
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 815kcal, vet 39.1g, koolhydraten 61.4g, eiwit 49.5g



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels incl. schil** in parten. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier. Bak 15-20min in de oven, tot de **aardappels** krokant en gaar zijn.



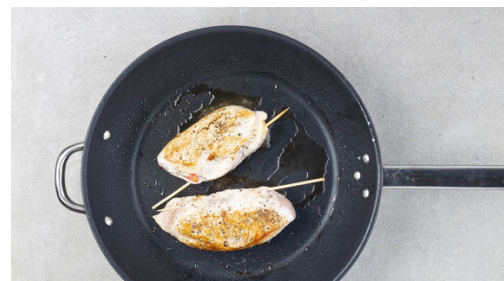
4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog, snijd in de lengte doormidden en snijd horizontaal een opening in elk stuk **kip**. Meng de **mozzarella** met **1 snuf kruidenmix**. Vul de **kip** met de **mozzarella** en de **helft van de tomatenblokjes**. Maak de openingen dicht met een tandenstoker.



2. Ui snijden

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



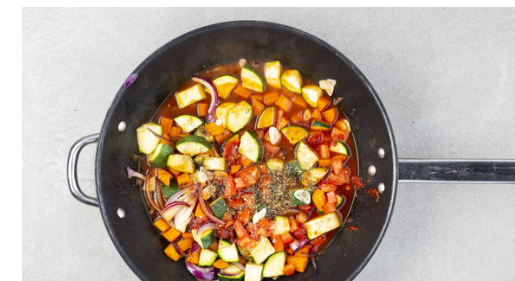
5. Kip bakken

Wrijf de **kip** in met peper en zout. Verhit een middelgrote, ovensvaste koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **kip** 1-2min aan elke kant en bak dan nog 9-12min in de oven, tot de **kip** gaar is. Doe de **kip** in een ovenschaal als je geen ovensvaste pan hebt.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte in vieren en snijd in blokjes. Snijd de **tomaat** in vieren, verwijder de kern en snijd 'em ook in blokjes. Snijd de **mozzarella** in dunne plakjes.



6. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **ui**, de **wortel**, **courgette** en de **rest van de tomaten** 2-3min scherp aan. Voeg de **knoflook** en de **tomatenpuree** toe. Blus af met 150ml water en laat 2-3min zachtjes koken. Breng op smaak met peper, zout, suiker en de **kruidenmix naar wens** en serveer met de **kip** en de **aardappels**.