

DINNERLY



Kipfilet op zoete aardappelpuree met uienjam en champignons



ca. 30min



2 personen

Uien zijn ontzettend veelzijdig, afhankelijk van de bereidingswijze kunnen ze pittig, krokant, zuur of zelfs zoet zijn. In dit gerecht karamelliseren we ze en maken er een jam van. En dat past perfect bij de malse en kruidige kipfilet, zoete aardappelpuree en gebakken champignons. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 250g champignons
- 1 rode ui
- 1 kipfilet
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- dunschiller
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 663kcal, vet 31.8g, koolhydraten 55.1g, eiwit 35.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng in een middelgrote kookpan een ruime hoeveelheid water voor de **zoete aardappels** aan de kook. Schil de **zoete aardappels** en snij ze in blokjes van ca. 3cm. Borstel evt. de **champignons** en snij ze in kwarten. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne reepjes.



2. Uien koken

Voeg de **ui**, 1el boter, 3el balsamicoazijn, 1,5el suiker, ½tl zout en een flinke snuf peper toe aan een kleine kookpan. Laat op laag tot middelhoog vuur 8-10min zachtjes koken, tot de **ui** zacht en een beetje plakkerig wordt. Blijf ondertussen goed roeren.



3. Zoete aardappels koken

Voeg de **zoete aardappel** toe aan het kokende water en kook afgedekt ca. 10min, tot de stukken zacht zijn. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet de **zoete aardappel** af in een vergiet, doe terug in de pan en zet afgedekt opzij.



4. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Meng de **kip** met de **champignons**, de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie en ½tl zout. (De **rest van de kruidenmix** kun je in een ander recept gebruiken.) Verdeel het geheel over een bakplaat met bakpapier en bak ca. 8min in de oven, tot de **kip** gaar is en de **champignons** zacht zijn.



5. Afmaken en serveren

Stamp de **zoete aardappel** met 1el boter en ½tl zout tot een romige **puree**. Voeg eventueel een paar eetlepels **kookwater** toe tot je de gewenste textuur bereikt hebt. Serveer de **zoete aardappelpuree** met de **kipfilet**, de **champignons** en de **uienjam**.



6. Alle restjes opmaken

Als je nog een restje melk of room in je koelkast hebt staan, kun je dat hier goed gebruiken. Gebruik het in stap 5 in plaats van het kookwater en giet er een beetje van in de zoete aardappelpuree. Je puree wordt zo **nóg** romiger.