



Ovenschotel met kip en pompoen

met aardappel en spinaziesalade



ca. 40min



2 personen

In januari valt iedereen in het deprimerende, post-feestdagen gat. Je bent praktisch blut en het is ook nog eens steenkoud. Met deze winterse ovenschotel knap je weer helemaal op. Je combineert nootachtige Hokkaidopompoen met malse kipdijfilet en aardappeltjes. De romige bechamelsaus en verse dille en bieslook zetten de puntjes op de i. En voor een extra portie groenten, maak je er een spinaziesalade bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 kleine Hokkaidopompoen
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 2 kipdijfilets
- 1 zakje cajunkruiden
- 250ml volle melk ⁷
- 1 bosui
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- ½tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 773kcal, vet 36.4g, koolhydraten 76.4g, eiwit 30.7g



1. Aardappel & pompoen garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd samen met de **pompoen incl. schil** in blokjes van 2-3cm. Doe de **groenten** in het kokende water en kook ca. 7min op middelhoog vuur tot ze zacht maar nog niet helemaal gaar zijn. Giet af in een vergiet en laat uitlekken.



4. Saus koken

Voeg de **knoflook**, **ui** en **gedroogde kruidenmix** toe aan de kookpan en fruit ca. 30sec op middelhoog vuur. Strooi er 2el bloem overheen en fruit ca. 1min verder. Giet de **melk** erbij en breng aan de kook. Laat vervolgens al roerende 1-2min inkoken tot de **saus** de consistentie van yoghurt heeft. Kruid met ½tl zout (of meer naar smaak) en een flinke snuf peper.



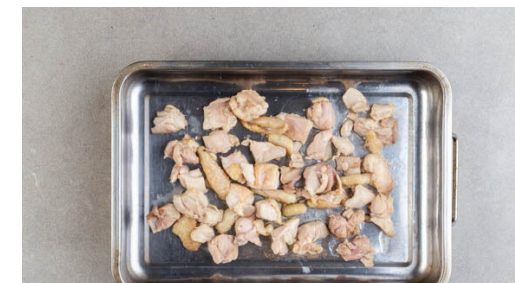
2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **bieslook** en **dille incl. steeltjes** fijn. Pel de **knoflook** en hak ook fijn. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes.



5. Ovenschaal afmaken

Doe de **aardappels**, **pompoen** en de **helft van de verse kruiden** bij het **vlees** in de ovenschaal en hussel goed door. Overgiet met de **saus** en bak 12-15min in de oven tot het ovengerecht licht gebruikt is.



3. Vlees braden

Verhit een kleine kookpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Dep het **vlees** droog en snijd in ca. 2cm grote stukken. Bak 2-3min met een snuf zout. Het moet nog niet gaar zijn. Neem het **vlees** uit de pan en doe in een middelgrote ovenschaal. Bewaar de olijfolie en de **braadsappen** in de kookpan.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, ½tl mosterd, 1 flinke snuf zout en een snuf peper. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **spinazie** met de **bosui** en de **dressing**. Verdeel het **ovengerecht** over de borden, garneer met de **rest van de verse kruiden** en serveer met de **spinaziesalade**.