

DINNERLY



Fit+ Kipfilet met cranberrysaus en groenten uit de oven met citroentijm



ca. 35min



2 personen

Vandaag maken we malse kipfilet met geroosterde pompoen en aardappels, geserveerd met een fijne saus met cranberry's. Dit gerecht is niet alleen lekker, het bereidt zich ook bijna vanzelf, want alles gaat uiteindelijk samen de oven in. Nog even snel de saus maken en het genieten kan beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 1 rode ui
- 25g gedroogde cranberry's
- 10g verse citroentijm
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl boter ⁷
- 1el tomatenketchup
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 706kcal, vet 29.5g, koolhydraten 67.3g, eiwit 35.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C hetelucht (260°C boven- en onderhitte) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in 6-8 partjes. Schrob of schil de **wortels**, snij ze overdwars doormidden en dan in staafjes van ca. 1,5cm dik. Pel en snij de **ui** in acht parten.



2. Groenten bakken

Leg de **aardappel** en **wortel** op een bakplaat met bakpapier. Druppel er 2el olijfolie overheen en kruid met peper en zout. Bak ca. 12min in de oven. Leg dan de **ui** erbij en bak nog 8-13min.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **cranberry's** grof. Pluk de **citroentijmblaadjes** van de stengels. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in **twee platte filets**. Kruid aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 1min op hoog vuur aan. Haal het uit de pan en leg het in een kleine ovenschaal. De pan gebruiken we zo weer. Bak het **vlees** in de oven in 5-7min gaar.



5. Saus maken

Verhit de gebruikte pan met 1tl boter. Bak de **cranberry's** en de knoflook op middelhoog vuur aan. Strooi er 1el bloem over en roer er 1el ketchup en 200ml water door. Laat de **saus** 3-4min inkoken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Meng de **ovengroenten** met de **citroentijm** en schep op borden. Leg het **vlees** erbij en serveer met de **cranberrysaus**.



6. Smaakbom!

Deze malse kip met cranberrysaus is al heerlijk. Wil je je gerecht nóg specialer maken? Voeg dan een theelepeltje mierikswortel toe aan de saus, zo krijgt ie een bijzondere subtiele kick.