



V2: gebraden bio-kipfilet met gnocchi

met romige spinazie en limoen



20-30min



2 personen

Als je na een drukke dag niet te veel tijd in de keuken wil doorbrengen, is dit snelle gerecht een perfecte keuze. Een avg'tje in een moderne jas: malse gebraden biologische kipfilet, knapperig gebakken gnocchi en zelfgemaakte spinazie à la crème, met crème fraîche. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 1 onbehandelde limoen
- 500g gnocchi ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 150g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- 1 tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

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 947kcal, vet 42.8g, koolhydraten 93.3g, eiwit 17.8g



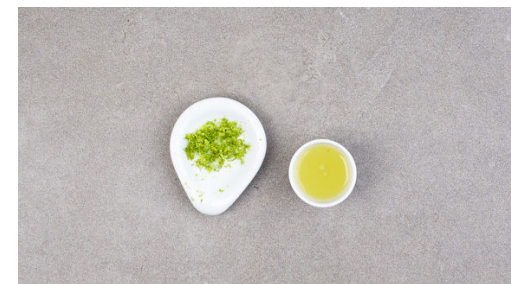
1. Ui snijden

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



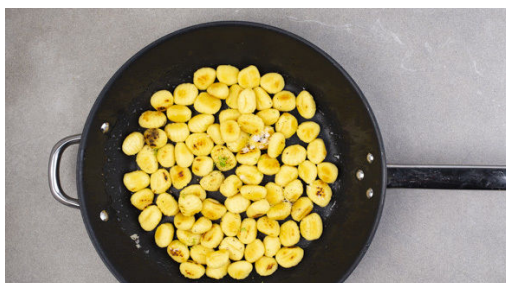
2. Kip snijden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in blokjes.



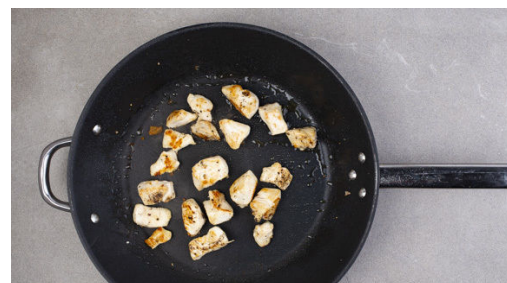
3. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



4. Gnocchi bakken

Verhit een grote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **gnocchi** toe en bak in 8-10min rondom goudbruin en knapperig. Breng op smaak met zout, peper, **limoenrasp** en **limoensap** naar wens.



5. Kip braden

Verhit een 2e grote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe met een snuf zout en peper en braad ze in 3-4min rondom goudbruin. Schep op een bord en laat afgedekt rusten.



6. Saus maken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1 el boter en bak de **ui** en **knoflook** 1-2min. Bestuif met 1 tl bloem en blus af met 50ml water. Laat ca. 1min zachtjes pruttelen op laag vuur en voeg de **crème fraîche** toe. Schep de **spinazie** door de **sous**, laat slinken en breng het geheel op smaak met zout en peper. Serveer de **sous** met de **gnocchi** en de **kipstukjes**.