



V4: biologische kipmedaillons in roomsaus

met prei en geroosterde zoete aardappels



30-40min



2 personen

Vandaag zet je weer eens wat lekkers op tafel: sappige biologische kipmedaillons in een romige saus met prei en krokant gebakken zoete aardappels. Wist je trouwens dat prei al zo'n 4000 jaar wordt geteeld? In Egypte zou het als voedsel hebben gediend voor de piramidebouwers. De prei is dus een echte krachtpatser!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 ui
- 2 preien
- 2 biologische kipfilets
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje Provençaalse kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 903kcal, vet 50.0g, koolhydraten 48.5g, eiwit 10.4g



1. Zoete aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in parten en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie, bestrooi met een snuf zout en bak ze in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog, snijd het in **medaillons** van 2-3cm dik en bestrooi met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak het **vlees** 2-3min aan elke kant. Neem uit de pan en zet opzij op een bord.



2. Ui snijden

Pel en hak de **ui** fijn.



3. Prei snijden

Snijd de **preien** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes.



5. Saus maken

Verhit de koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **prei** 1-2min. Roer de **crème fraîche** er door en voeg dan het **bouillonpoeder**, 2el mosterd en 3-4el water toe. Meng alles goed. Laat de **saus** 3-4min zachtjes koken en breng naar wens op smaak met de **Provençaalse kruiden** en peper en zout.



6. Saus afmaken

Voeg het **vlees incl. braadsappen** toe aan de **saus** en laat de **saus** nog 8-10min op middelhoog vuur sudderen. Voeg evt. meer water toe als de **saus** te dik wordt. Breng de **zoete aardappels** naar wens op smaak met zout en serveer ze met de **kipmedaillons** en de **roomsaus**.