



<650kcal V1: Kip met hartige champignonsaus

en aardappelpuree met basilicum

Balsamicoazijn is een specialiteit uit de Italiaanse regio Modena. Het donkere mengsel van wijnazijn en gekookte druivenmost heeft een rijke, zoetzure smaak en is vooral populair in koude gerechten. De azijn doet het echter ook fantastisch in warme maaltijden, zoals deze champignonsaus met gebraden kip en basilicumpuree bewijzen!



30-40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 250g kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 250g cherrytomaten
- 15g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem¹
- balsamicoazijn¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- middelgrote ovensvaste pan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als je geen ovensvaste pan hebt, kun je de kip en cherrytomaten in een ovenschaal doen.

Allergenen

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 643kcal, vet 27.3g, koolhydraten 57.0g, eiwit 39.5g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **aardappels** doormidden of in vieren. Voeg toe zodra het water kookt en kook ze in 20-25min gaar.



4. Champignons bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **champignons** in 2-3min rondom bruin. Schep op een bord en zet de pan terug op laag vuur.



2. Groenten snijden

Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in vieren. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



5. Saus maken

Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak in ca. 2min glazig. Bestuif met 1el bloem, roer door en blus af met ½el balsamico en 200ml water. Bestrooi met een snuf peper en zout en laat de **saus** 3-4min zachtjes inkoken. Voeg de **champignons** weer toe en warm kort op. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Kip en tomaten garen

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Meng de **helft van de kruidenmix** met 1el olijfolie en wrijf de **kip** ermee in. Verhit een middelgrote ovensvaste koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** 1-2min per kant stevig aan. Voeg de **cherrytomaten** toe en laat het geheel nog 7-9min garen in de oven (**zie tip, links**), tot de **kip** gaar is.



6. Aardappels stampen

Giet de **aardappels** af, doe terug in de pan en voeg 1el olijfolie toe. Stamp tot een **puree** en breng op smaak met zout. Hak vlak voor het serveren de **basilicum incl. steeltjes** fijn en roer door de **puree**. Serveer de **kip** met de **puree** en de **balsamico-champignons**.