



V2: Bio-kipfilet met peterseliekorst

op spätzle in romige prei-champignonsaus



ca. 30min



2 personen

Vandaag zet je een gezellig bordje winterse kost op tafel. De onweerstaanbare spätzle nestelt zich in een romige preisauz met champignons. Daarop serveer je een knapperige biologische kipfilet met een verrukkelijke peterseliekorst. Wat wil een mens nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 2 biologische kipfilets
- 200g champignonplakjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 400g spätzle ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- 150ml melk ⁷
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- knoflookpers

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

Kooktip

Vind je de saus te dik? Voeg dan, voordat je 'm op smaak brengt met peper en zout, wat water toe totdat je de gewenste consistentie hebt bereikt.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

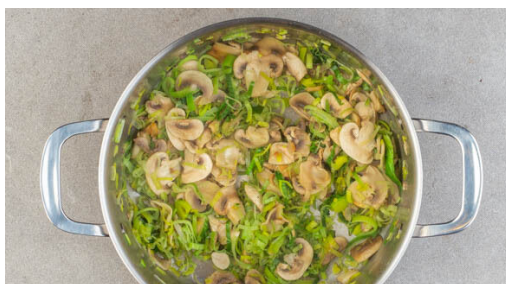
Voedingswaarde per portie

calorieën 729kcal, vet 27.5g, koolhydraten 69.0g, eiwit 48.4g



1. Groente snijden

Halveer de **prei** in de lengte en snijd dwars in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en pers of rasp fijn. Hak de **peterselie** fijn.



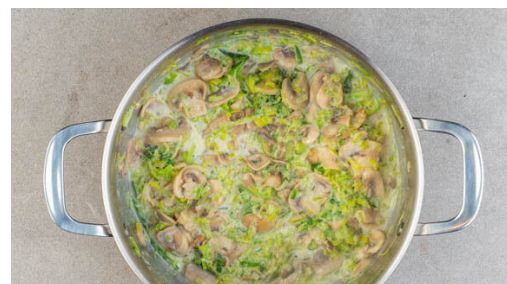
4. Groente bakken

Verhit ondertussen een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en voeg de **prei** en **champignonplakjes** toe met een flinke snuf peper en zout. Bak 4-6min tot de **groente** zacht begint te worden



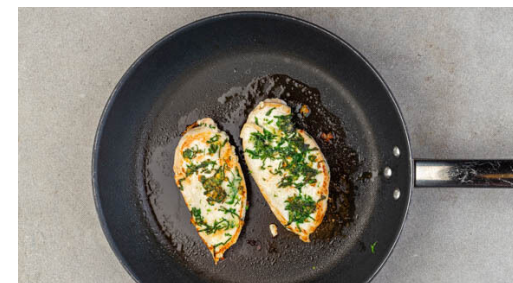
2. Vlees voorbereiden

Meng de **knoflook** en de **helft van de peterselie** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Dep de **kipfilets** droog, wrijf ze rondom in met de **peterselie-olie** en druk stevig aan met je vingers zodat er zoveel mogelijk blijft kleven aan het **vlees**.



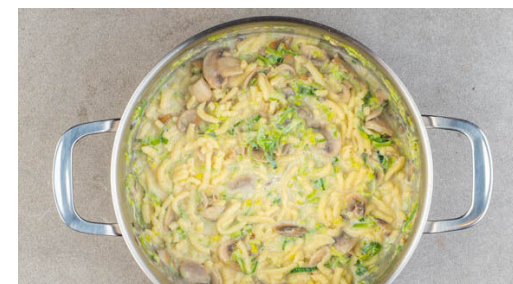
5. Saus maken

Bestuif de **groente** met 1tl bloem en meng goed. Voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe en roer door. Blus af met 150ml melk en breng aan de kook.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 7-8min op 1 kant. Draai om en bak nog 7-8min verder. Schep uit de pan en zet opzij voor later.



6. Spätzle maken

Meng de **spätzle** met de **saus** en laat al roerende ca. 1min zachtjes koken. Zet het vuur middelhoog en laat de **saus** 2-4min zachtjes verder koken tot hij is ingedikt en de **spätzle** gaar zijn. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **spätzle** over de borden en leg het **vlees** erbovenop. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.