

DINNERLY



Malse kipfilet met aardappelpuree en Poolse bloemkoolroosjes



ca. 25min



2 personen

Bloemkool heeft een veel te stoffig imago, maar dat is onverdiend. Bloemkool is heerlijk! In dit gerecht mengen we de groente met panko-broodkruim en bosui zodat 'ie een beetje krokant wordt – dit noemen ze ook wel "Poolse stijl". Om het helemaal af te maken serveren we er een malse kipfilet en smeuïge puree bij. Zo komt het wel goed met dat imago.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 kleine bloemkool
- 1 bosui
- 50g panko¹
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 100ml melk²
- 2el boter²
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

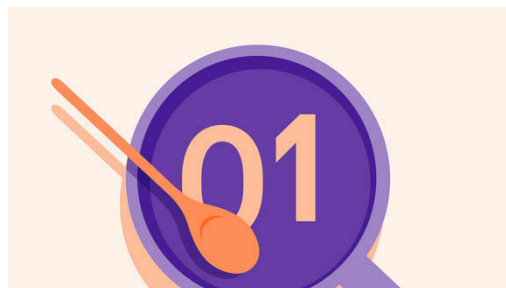
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

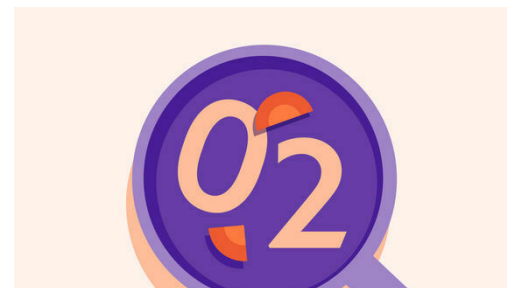
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 637kcal, vet 26.6g, koolhydraten 54.4g, eiwit 40.4g



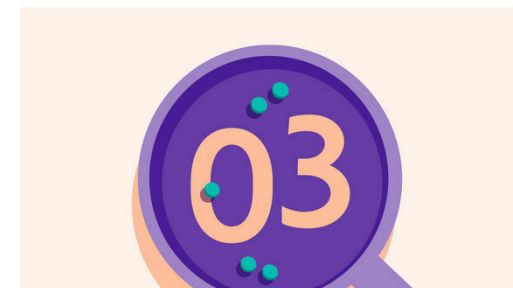
1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** en **bloemkool** aan de kook in twee middelgrote kookpannen – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Kook ze in ca. 15min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.



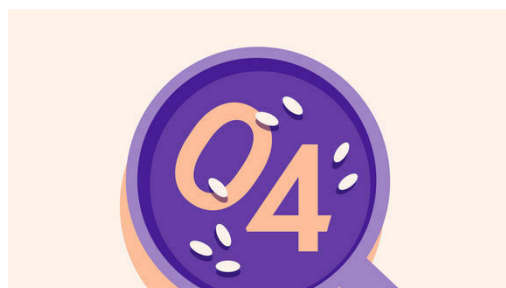
2. Bloemkool voorbereiden

Snij de **bloemkool** in roosjes van ca. 3cm en de **stronk** in blokjes. Voeg toe aan de tweede kookpan en kook de **bloemkool** in 3-4min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet. De pan gebruiken we zo weer.



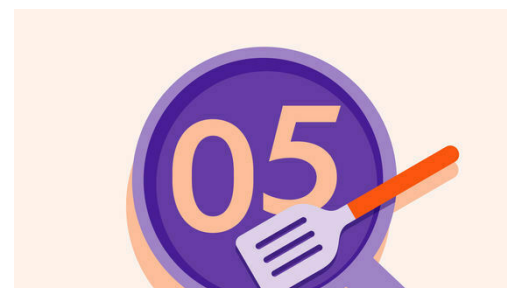
3. Groente bereiden

Snij de **bosui** in dunne, schuine ringen. Smelt 1el boter in de gebruikte kookpan op middelhoog vuur. Roer de **helft van de panko** door de boter en kruid met een snuf peper en zout. Roer de **bloemkool** en **bosui** erdoor, haal de pan van het vuur en zet afgedekt opzij.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in ca. 3min per kant goudbruin.



5. Aardappels pureren

Stamp de **aardappels** met 1el boter en 100ml melk tot een zachte **puree**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **puree**, **groente** en **kip** over borden en serveer.



6. Alles is beter met kaas

Soms mogen we best een beetje op de nostalgische tour gaan, zéker als dat met kaas gepaard gaat. Vroeger legden wij altijd wat plakjes kaas op de warme bloemkool, zodat die lekker zouden smelten. Kijk of je nog wat jonge of belegen hebt liggen – Parmezaan werkt trouwens ook. Rasp de kaas bij het serveren over de bloemkool of zet een bakje geraspte kaas op tafel.