

DINNERLY



Fit+ Kipfilet met cranberrysaus en groente uit de oven met citroentijm



ca. 35min



2 personen

Vandaag maken we malse kipfilet met geroosterde wortel en aardappel, geserveerd met een fijne saus met cranberry's. Dit gerecht is niet alleen lekker, het bereidt zich ook bijna vanzelf, want alles gaat uiteindelijk samen de oven in. Nog even snel de saus maken en het genieten kan beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 1 rode ui
- 25g gedroogde cranberry's
- 10g verse citroentijm
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl boter ⁷
- 1el tomatenketchup
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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 706kcal, vet 29.5g, koolhydraten 67.3g, eiwit 35.9g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C hetelucht – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in 6-8 partjes. Schrob of schil de **wortels**, snij ze overdwars doormidden en dan in staafjes van ca. 1,5cm dik. Pel de **ui** en snij in acht partjes.



2. Groente bakken

Verdeel de **aardappel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 2el olijfolie, kruid met peper en zout en bak ca. 12min in de oven. Leg dan de **ui** erbij en bak nog 8-13min, tot de **aardappels** licht knapperig zijn.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **cranberry's** grof. Pluk de **citroentijmblaadjes** van de stengels. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **twee platte filets**. Kruid aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 1min aan. Neem uit de pan en leg in een kleine ovenschaal. De pan gebruiken we zo weer. Bak het **vlees** in 5-7min gaar in de oven.



5. Saus maken

Smelt 1el boter in de gebruikte pan. Bak de **cranberry's** en knoflook op middelhoog vuur aan. Strooi er 1el bloem over en roer er 1el ketchup en 200ml water door. Laat de **saus** 3-4min inkoken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Meng de **ovengroente** met de **citroentijm** en schep op borden. Leg het **vlees** erbij en serveer met de **cranberrysaus**.



6. Smaakbom!

Deze malse kip met cranberrysaus is al heerlijk. Wil je je gerecht nóg specialer maken? Voeg dan een theelepeltje mierikswortel toe aan de saus, zo krijgt ie een bijzondere subtiele kick.