



V2: Gebraden bio-kipfilet met gnocchi

met romige spinazie en limoen



20-30min



2 personen

Als je na een drukke dag niet te veel tijd in de keuken wil doorbrengen, is dit snelle gerecht een perfecte keuze. Een avg'tje in een moderne jas: malse gebraden biologische kipfilet, knapperig gebakken gnocchi en zelfgemaakte spinazie à la crème, met crème fraîche. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x biologische kipstukjes
- 1 onbehandelde limoen
- 500g gnocchi ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 150g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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.

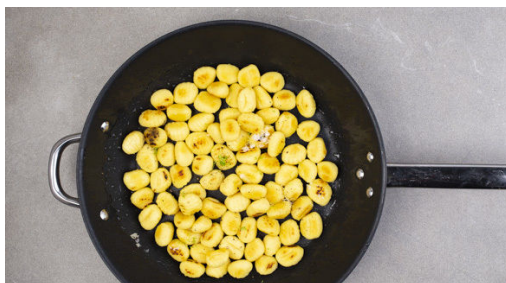
Voedingswaarde per portie

calorieën 947kcal, vet 42.8g, koolhydraten 93.3g, eiwit 47.8g



1. Ui snijden

Halveer en pel de **ui** en snijd 'm in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



4. Gnocchi bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **gnocchi** toe en bak in 8-10min rondom goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper, zout, **limoenrasp** en **limoensap** naar wens.



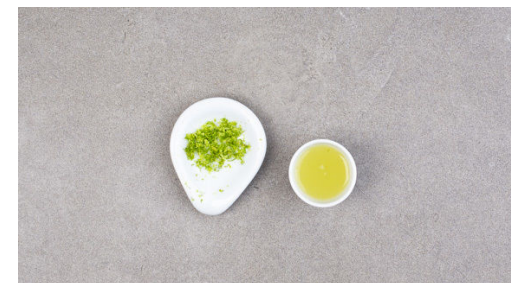
2. Kip voorbereiden

Dep de **kipstukjes** droog.



5. Kip braden

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **kipstukjes** toe met een snuf peper en zout en braad ze in 3-4min rondom goudbruin. Schep op een bord en laat afgedekt rusten.



3. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Saus maken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter en bak de **ui** en **knoflook** 1-2min. Bestuif met 1tl bloem en blus af met 50ml water. Laat ca. 1min zachtjes pruttelen op laag vuur en voeg de **crème fraîche** toe. Schep de **spinazie** door de **saus**, laat slinken en breng het geheel op smaak met peper en zout. Serveer de **saus** met de **gnocchi** en de **kipstukjes**.