

DINNERLY



V1: Tijmkip uit de oven met aardappelpuree, Vichy-wortels en tomaat



ca. 30min



2 personen

Wie wil er nou niet een sterrenrestaurant in huis? Dankzij deze fancy kip met tijm uit de oven komt die droom helemaal uit. Zeker in combinatie met de wortels die we op de zogenaamde "Vichy"-manier bereiden: opgebakken met peterselie en ui, geglaceerd met wat suiker en dan kort gekookt. De smaken zijn uitgekiend en gebalanceerd en er is een hoop afwisseling in textuur. Ja, dit gerecht kan met gemak op iedere dagkaart.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 100ml melk⁷
- 1el boter⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

KOOKTIP

We gebruiken hier de helft van de verse kruiden, maar je kunt naar smaak natuurlijk ook meer gebruiken.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

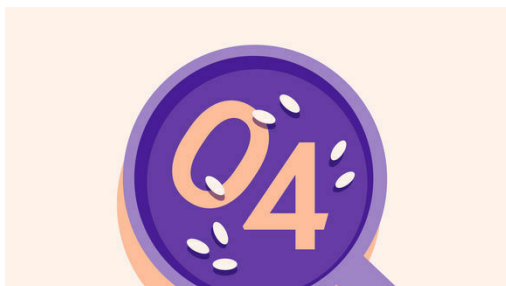
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 662kcal, vet 27.6g, koolhydraten 60.8g, eiwit 37.5g



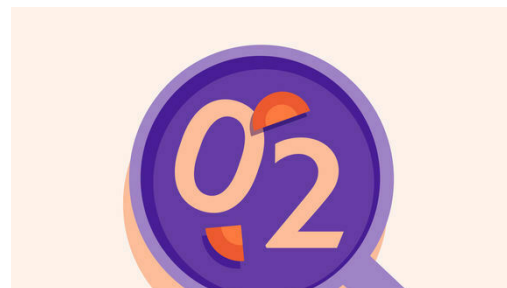
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Doe ze bij het kokende water en kook in 15-20min gaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet (zie eerst de tip in stap 6!) en zet afgedekt opzij.



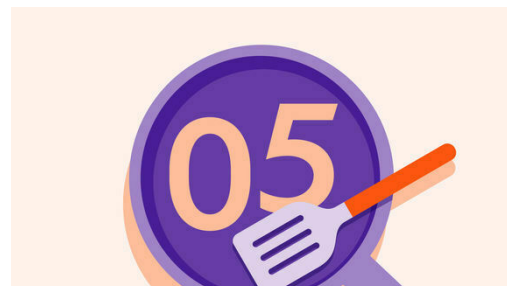
4. Vichy-wortels maken

Verhit opnieuw 1el olijfolie (of boter) in de koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **rest van de ui** en de **wortel** ca. 2min. Kruid met 1tl suiker en snufjes peper en zout. Voeg 200ml heet water toe en laat het geheel 3-4min inkoken. De **wortel** moet beetgaar zijn en niet te zacht worden. Roer de **peterselie** erdoor en zet de **wortel** dan afgedekt opzij.



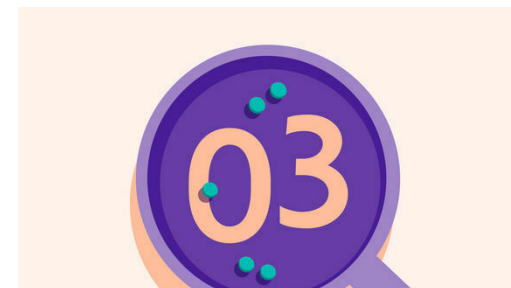
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortels** en snij ze in dunne plakjes. Hak de **helft van de peterselie incl. steeltjes** fijn. Pluk de **helft van de tijmblaadjes**. Pel de **ui** en snipper 'm fijn. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in dunne partjes. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Snij het in **twee platte filets** en kruid rondom met peper en zout.



5. Aardappels stampen

Voeg 100ml melk en 1el boter toe aan de **aardappels** en stamp er een zachte puree van. Proef en voeg evt. nog wat zout toe. Schep de **tomaten** uit de ovenschaal en kruid ze met peper en zout. Verdeel het **vlees**, de **tomaten**, **aardappelpuree** en **wortel** over de borden.



3. Vlees voorgaren

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 1min per kant op hoog vuur. Voeg de **helft van de ui** toe en bak ca. 1min mee. Schep het **vlees** en de **ui** in een middelgrote ovenschaal – de pan gebruiken we zo weer. Verdeel de **tomaten** over het **vlees**, bestrooi met de **tijmblaadjes** en bak 10-12min in de oven.



6. Niet voor melkmuilen

Heb je geen melk in huis of wil je niet te veel zuivel consumeren? Je kunt de melk ook uit het recept weglaten. Gebruik dan alleen boter en evt. wat kookwater – schep voor het afgieten een kopje kookwater uit de aardappelpan en voeg dit beetje bij beetje toe aan de puree tot ie zo zacht is als je lekker vindt.