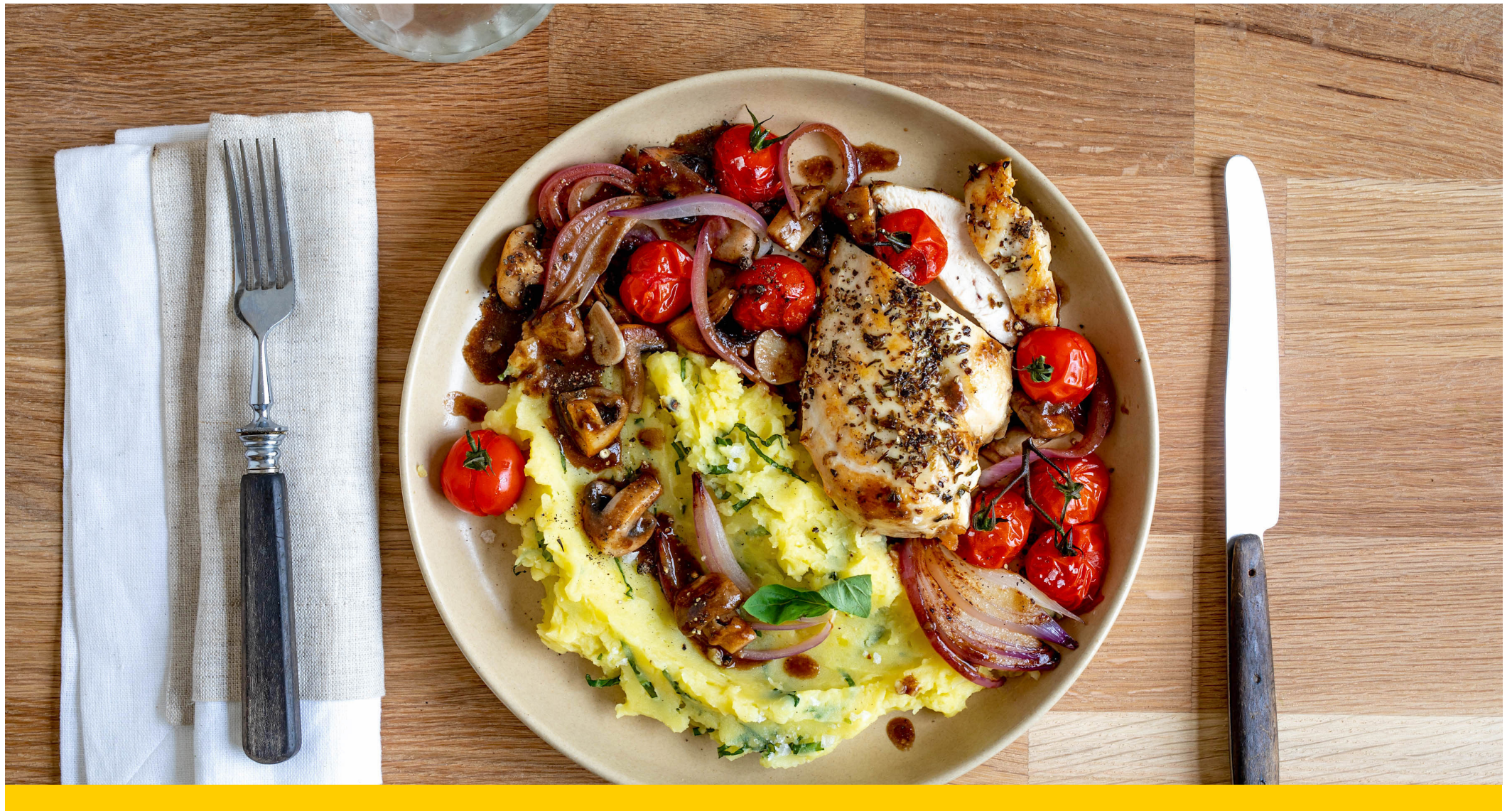




<650kcal V: Bio-kip met champignonsaus

en aardappelpuree met basilicum



30-40min



2 personen

Balsamicoazijn is een specialiteit uit de Italiaanse regio Modena. Het donkere mengsel van wijnazijn en gekookte druivenmost heeft een rijke, zoetzure smaak en is vooral populair in koude gerechten. De azijn doet het echter ook fantastisch in warme maaltijden, zoals deze champignonsaus met gebraden biologische kip en basilicumpuree bewijzen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 250g champignons
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 250g cherrytomaten
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- middelgrote ovensvaste pan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als je geen ovensvaste pan hebt, kun je de kip en cherrytomaten in een ovenschaal doen.

Allergenen

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 697kcal, vet 25.9g, koolhydraten 56.1g, eiwit 59.4g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan - ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden of in vieren. Kook ze in 20-25min gaar.



4. Champignons bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **champignons** in 2-3min rondom bruin. Neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. Groenten snijden

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze doormidden (de grotere in kwarten). Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



5. Saus maken

Verhit de gebruikte pan op laag vuur. Bak de **ui** en **knoflook** in ca. 2min glazig. Bestuif met 1el bloem, roer door en blus af met ½el balsamicoazijn en 200ml water. Kruid met een snuf peper en zout en laat de **saus** 3-4min zachtjes inkoken. Voeg de **champignons** weer toe en warm kort mee. Proef en breng evt. verder op smaak met meer peper en zout.



3. Vlees en tomaat garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Meng de **helft van de kruidenmix** met 1el olijfolie en wrijf het **vlees** ermee in. Verhit een middelgrote ovensvaste koekenpan op hoog vuur en braad het **vlees** 1-2min per kant stevig aan. Voeg de **cherrytomaten** toe, bak het geheel 7-9min in de oven (zie ook de **kooktip**, links), tot het **vlees** gaar is.



6. Aardappels stampen

Giet de **aardappels** af in een vergiet en doe terug in de pan. Voeg 1el olijfolie toe en stamp de **aardappels** tot een **puree**, breng op smaak met zout. Hak de **basilicum incl. steeltjes** fijn en roer door de **puree**. Serveer de **kip** met de **puree** en de **balsamico-champignons**.