



Bio-kip op maïspuree met misopasta

met gebakken oesterzwammen en bosui



ca. 35min



2 personen

Malse biologische kip, oesterzwammen en een bijzondere maïspuree - ben jij al nieuwsgierig geworden? Mooi, want dat is precies wat je vandaag in elkaar draait. Laten we eens naar de details kijken. Je brengt de oesterzwammen op smaak met Italiaanse kruiden en en fijn gesneden sjalotje. De maïspuree til je naar een hoger niveau met misopasta (umami!), een piepklein beetje azijn en natuurlijk boter! Man, wat is dit lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 blik maïs
- 25g misopasta ^{1,6}
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 125g oesterzwammen

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- knoflookpers
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

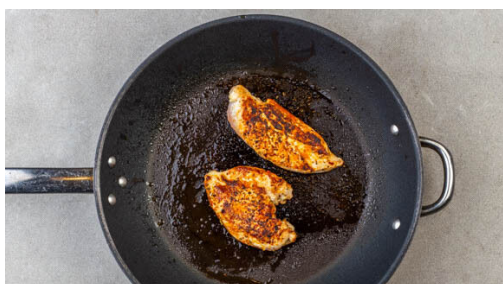
Voedingswaarde per portie

calorieën 654kcal, vet 33.5g, koolhydraten 29.4g, eiwit 56.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd het **witte deel** en het **groene deel** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen. Pel het **sjalotje** en snijd fijn. Pel de **knoflook** en druk door een knoflookpers of snijd heel fijn. Laat de **maïs** uitlekken in een zeef of vergiet.



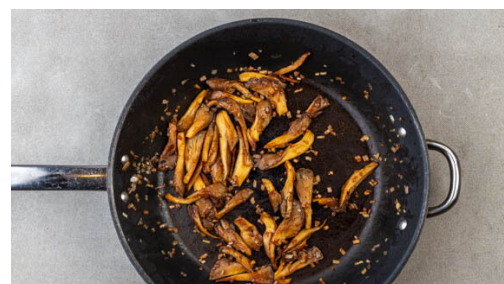
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en bak het **vlees** 3-4min per kant. Schep uit de pan en leg op een bakplaat met bakpapier. Houd warm in de oven.



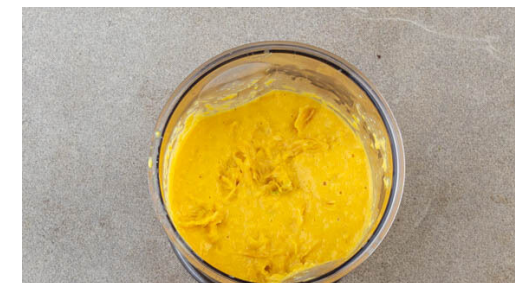
2. Maïs bakken

Verwarm de oven voor op 100°C (80°C hetelucht). Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **witte bosuiringen** en de **helft van de knoflook** in 1-2min glazig. Voeg de **maïs** toe aan de pan en bak 4-5min mee, tot de **korrels** zacht beginnen te worden.



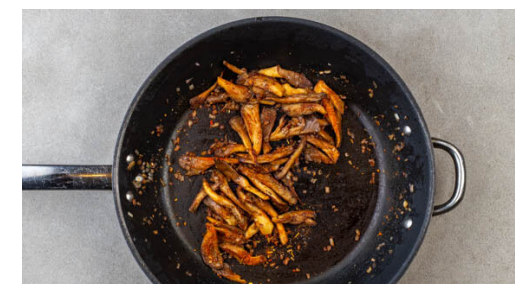
5. Oesterzwammen bakken

Scheur de **oesterzwammen** in hapklare stukken. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **oesterzwamreepjes** 1-2min. Voeg de **sjalot** en de **rest van de knoflook** toe en bak alles 5-7min verder tot de **oesterzwammen** goed gebruind zijn. Schep regelmatig om met een spatel.



3. Maïs pureren

Kruid de **maïs** met een snuf peper en zout. Bedek met een laagje water en breng aan de kook. Hevel de **maïs** voorzichtig over naar een hoge maatbeker. Voeg de **misopasta** toe met 1 el boter en ½tl azijn en pureer zo fijn mogelijk. Doe de **maïspuree** terug in de koekenpan en houd warm op heel laag vuur.



6. Oesterzwammen kruiden

Kruid de **oesterzwammen** met de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Haal het **vlees** uit de oven en snijd in plakken. Bestrijk de **maïspuree** over de borden en verdeel het **vlees** en de **oesterzwammen** erbovenop. Garneer met de **groene bosui** en dien op.