



Snelle mosterdkip in 't groen

met zuring en knapperige gnocchi



ca. 25min



2 personen

Paling in 't groen is een Vlaamse klassieker die nog steeds veel gegeten wordt in de regio's rondom de Schelde. Ook de Duitsers kennen een variant: vooral in dorpen en steden waar de Elbe en de Weber doorheen stromen, is deze combinatie van rivierpaling, groene kruiden en zuring populair. Chef Martina gaf haar eigen draai aan dit bekende gerecht en serveert kip in 't groen op knapperig gebakken gnocchi. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 15g verse kruidenmix: basilicum, peterselie & zuring
- 1 pak gnocchi ¹
- 1 kipfilet
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1x babyspinazie
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 beker crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer

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

Kooktip

Je kunt de prei na het bakken afblussen met een scheutje wijn. Kook de wijn totdat deze bijna helemaal is verdampt.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 897.0kcal, vet 40.4g, eiwit 42.6g, koolhydraten 89.1g



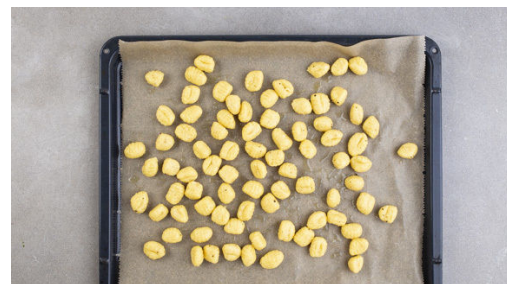
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven op 220°C. Neem de **preiringen** uit de verpakking. Pluk de **blaadjes** van de **basilicum**, **peterselie** en de **zuring**, doe de steeltjes weg. Hak de **helft van de zuring** grof en zet opzij tot stap 6.



4. Saus starten

Bak de **prei** met een snuf zout in de gebruikte pan op middelhoog vuur in 5-6min zacht. Schep de **helft van prei** in een grote kom. Voeg de **babyspinazie**, **crème fraîche**, de **helft van het bouillonpoeder**, 100ml water en een flinke snuf peper aan de pan toe. Bak tot de **spinazie** geslonken is. Laat de **saus** 3min pruttelen en roer de **kruidenblaadjes** erdoor.



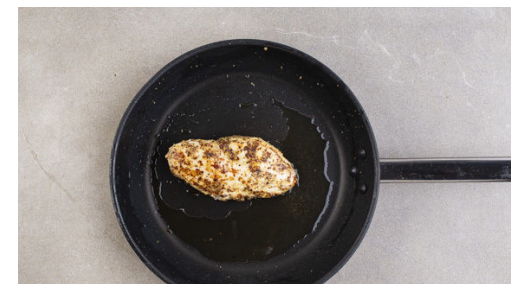
2. Gnocchi roosteren

Leg de **gnocchi** in een enkele laag op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 2el olijfolie en 1/4tl zout. Bak 8-10min in de oven tot de **gnocchi** goudbruin en knapperig zijn.



5. Saus pureren

Hevel de **saus** over naar een hoge (maat)beker en pureer hem glad met een staafmixer. Proef en breng de **saus** op smaak met evt. meer peper en zout.



3. Kip bakken

Dep de **kipfilet** droog en wrijf hem rondom in met de **mosterd** en een snuf zout. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** in 4-5min per zijde gaar. Neem de **kip** uit de pan en zet opzij tot stap 6.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** schuin in plakjes. Roer de **gnocchi** door de kom met de **rest van de prei**. Schep de **saus** in diepe borden en verdeel de **gnocchi** erover. Leg de **kip** erbovenop en garneer met de **apartgehouden zuring**.