MARLEY SPOON

Malse kipfilet op aardappelpuree

met romige saus en broccoli

ca. 40min 2 personen

Vandaag combineren we wat nu eenmaal bij elkaar hoort: mals gebakken kipfilet, knapperige broccoli en een kruidige saus van crème fraîche en kaas. Je serveert ze op een flinke portie aardappelpuree die zo romig is dat zelfs de kleintjes aan tafel een tweede portie zullen vragen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tenen knoflook
- 2 tomaten
- 1 broccoli
- 1 kipfilet
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche [2]
- 1 blokje Italiaanse kaas [2]

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem [1]
- 2el boter [2]
- 1tl mosterd [3]
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen
gluten (1), melk (2), mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 875kcal, vet 48.9g, koolhydraten 59.3g, eiwit 45.5g

1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil evt. de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Kook ze in 15-20min gaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet opzij. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.

2. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Snijd de **tomaten** grof. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, schil evt. de **stronk** en snijd 'm in blokjes.

3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Kruid ze aan beide kanten met peper en zout en wentel ze door 2el bloem. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 2-3min per kant, tot het goudbruin en krokant is. Haal uit de pan en zet afgedekt opzij. De pan gebruiken we zo weer.

4. Saus koken

Verhit de gebruikte koekenpan op laag vuur met 1tl olijfolie. Bak de **knoflook** 1-2min. Voeg de **tomaat** toe en bak ca. 2min mee. Voeg de **kruidenmix** toe en bak nog ca. 1min. Meng de **helft van het bouillonpoeder**, de **broccoli** en 200ml water erdoor. Breng op middelhoog vuur aan de kook en laat afgedekt 5-10min zachtjes koken, tot de **broccoli** beetgaar is.

5. Saus afmaken

Voeg de **crème fraîche** toe laat 2-3min zachtjes koken. Rasp de **kaas**, voeg toe aan de pan en roer tot hij gesmolten is. Proef en breng de **saus** op smaak met **meer bouillonpoeder**, peper en zout. Leg het **vlees** in de **saus** en verwarm ca. 4min.

6. Aardappels stampen

Stamp de **aardappels** met 2el boter, 1tl mosterd en peper en zout naar smaak. Voeg evt. wat **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Schep de **aardappelpuree**, het **vlees** en de **broccoli** op borden en garneer met de **saus**.