



Bio-kip op miso-maïspuree

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 fijngesneden sjalot. 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 ^{1,3}
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 125g oesterzwammen

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

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



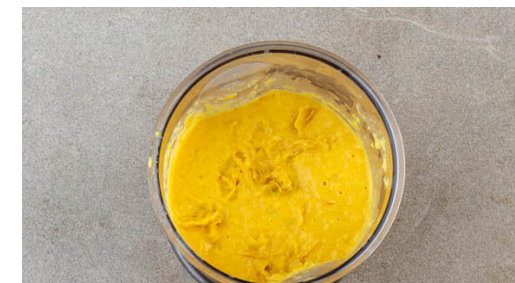
1. Ingrediënten voorbereiden

Snijdt 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 snijd of pers heel fijn. Laat de **maïs** uitlekken in een zeef.



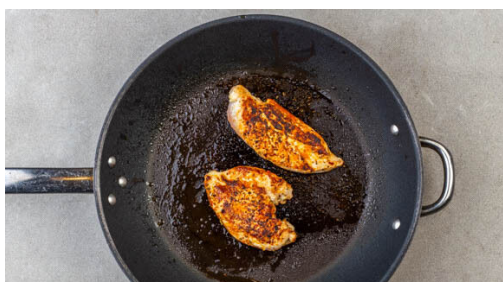
2. Maïs bakken

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



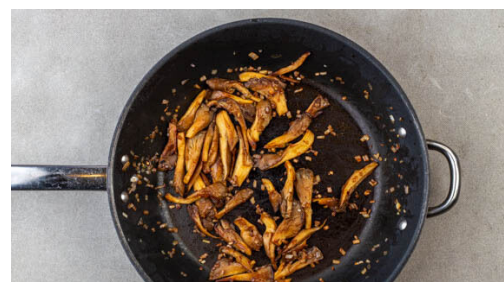
3. Maïs pureren

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 1el boter en ½tl azijn en pureer zo glad mogelijk. Doe de **mäispuree** terug in de koekenpan en houd warm op laag vuur.



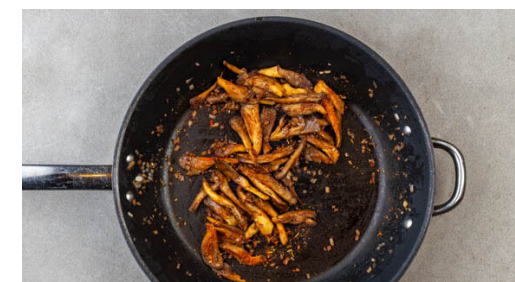
4. Vlees bakken

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 1el olijfolie en bak het **vlees** 3-4min per kant. Schep uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en houd warm in de oven.



5. Oesterzwammen bakken

Scheur de **oesterzwammen** in hapklare repen. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **oesterzwammen** 1-2min. Voeg de **sjalot** en de **rest van de knoflook** toe en roerbak nog 5-7min, tot de **oesterzwammen** goed gebruid zijn.



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 **mäispuree** over de borden en verdeel het **vlees** en de **oesterzwammen** erbovenop. Bestrooi met de **groene bosui** en serveer.