



## Gebraden oreganokippenpoten

met bieten, stamppot en cranberriejus



30-40min



2 personen

De cranberry dankt haar naam aan de majestueuze kraanvogel. Deze grote vogel eet met het seizoen mee en zijn dieet bestaat in de nazomer en herfst uit granen en bessen, waaronder de cranberry. Niet alleen is de bes bijzonder smakelijk, hij zit ook boordevol vitamine C. Vandaag stop je de vitaminebommetjes in een jus, die je serveert bovenop een stamppot van wortel een aardappel. Erbij gebakken kippenpoten. (berry) Nice!

## Wat je van ons krijgt

- 1 gele biet
- 1 rode biet
- 10g verse kruidenmix: oregano & tijm
- 2 kippenpoten
- 500g kruimige aardappels
- 1 ui
- 1x wortelplakjes
- 1 kippenbouillonblokje<sup>9</sup>
- 1 zakje gedroogde cranberry's

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- bloem<sup>1</sup>
- azijn
- olijfolie

## Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker

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

### Kooktip

Je kunt de garing controleren door de kip in het dikste deel in te snijden. Is het vocht doorsichtig en het vlees niet meer transparant? Dan is de kip goed.

### Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 825kcal, vet 36.3g, koolhydraten 75.0g, eiwit 41.4g



### 1. Bieten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **bieten** en snijd ze in partjes (gebruik handschoenen of was je handen direct na het snijden). Pluk de **oreganoblaadjes**, hak ze grof en doe de takjes weg. Meng de **oregano** met 1el honing of suiker, 2el olijfolie, 2el azijn, 1/4tl zout en een snuf peper.



### 2. Marinade mengen

Dep de **kippenpoten** droog en snijd ze aan beide kanten in. Wrijf de **kippenpoten** rondom in met de **marinade** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **kip** in 25-30min gaar en goudbruin in de oven (**zie tip, links**). Meng de **bieten** met 1el olijfolie, 1/8tl zout en peper en bak ze in de laatste 15-20min op de bakplaat met de **kip** mee. Dek evt. af met aluminiumfolie.



### 3. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Pel en hak de **ui** grof.



### 4. Groenten koken

Doe de **cranberry's**, een verkruimeld **bouillonblokje** en 300ml gekookt water in een hoge (maat)beker. Zet opzij tot stap 5. Doe de **aardappel** en **wortelschijfjes** met 1tl zout in een grote kookpan en schenk er zoveel gekookt water bij totdat de **groenten** onderstaan. Breng opnieuw aan de kook en kook de **groenten** in 12-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op.



### 5. Ui bakken

Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met de **tijmtakjes** 3-4min. Pureer de **cranberry's** met een staafmixer glad. Vis de **tijmtakjes** uit de pan en voeg 1-2tl bloem toe. Bak al roerend 1min, schenk de **cranberrysaus** erbij en kook 2-3min totdat een dikke **jus** ontstaat.



### 6. Stampot en jus afmaken

Proef en breng de **jus** op smaak met 1/2-1el azijn en een snuf peper. Doe de **groenten** terug in de pan en stamp tot een **grote puree**. Proef en breng de **stampot** op smaak met peper en zout en voeg evt. een scheutje **kookwater** of een klontje boter toe voor een smeuerige textuur. Schep de **stampot** op en leg de **kip** en **bieten** erbovenop. Schenk de **jus** erover.