

DINNERLY



Kipreepjes in uiensaus met ovengroente en gesmolten kaas



40-50min



2 personen

Er zijn altijd gerechten die een dag leuker maken, zowel om te bereiden als om te eten. Vandaag ligt er zo'n gerecht op je bord. Malse reepjes kip gebakken in een heerlijke uiensaus. Dat klinkt lekker! Daarnaast bakken we pastinaak en aardappel in de oven, op smaak gemaakt met een fijne kruidenmix en een laagje gesmolten kaas. Een hartig feestmaal voor jong en oud!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 pastinaken
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 2 rode uien
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 blokje Italiaanse kaas ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 4el boter ²
- 1el honing
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ³

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 922kcal, vet 53.8g, koolhydraten 69.4g, eiwit 35.5g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de de **pastinaken**, snij in de lengte in vieren en dan in overdwars in stukjes van ca. 4cm lang. Snij de **aardappels incl. schil** in partjes van ca. 1cm breed. Smelt 4el boter in een middelgrote koekenpan. Roer de **kruidentmix** en een flinke snuf zout door de boter, neem van het vuur en zet opzij.



2. Groente roosteren

Leg de **pastinaak** en **aardappel** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **kruidentboter**. De pan gebruiken we zo weer. Bak de **groente** in 20-35min gaar en goudbruin. Schep halverwege de baktijd goed om.



3. Ui bakken

Pel en halveer de **uien** en snij in dunne reepjes. Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** met een flinke snuf zout in 5-6min goudbruin, schep regelmatig om.



4. Vlees bakken

Schuif de **ui** naar de zijkant van de pan. Bestuif het **vlees** met 1tl bloem, voeg toe aan de pan en bak 3-4min. Roer er 2el balsamicoazijn, 1el honing en 100ml water door en laat 3-4min koken, tot de **sous** de gewenste consistentie heeft en het **vlees** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn en verdeel over de **ovengroente**. Bak nog 1-2min in de oven, tot de kaas gesmolten is. Schep de **ovengroente** op borden, verdeel het **vlees** met **uiensaus** erover en serveer.



6. Of iets anders..?

Vind je van de smaken heerlijk, maar wil je het eens in een ander soort gerecht proberen? Geen probleem! Laat de groente zachtjes sudderen in een pan in plaats van bakken in de oven en stamp ze dan met de boter en kaas tot een heerlijke puree. Anders maar net zo lekker.