

DINNERLY



Malse kipfilet in kruidige appelsaus met spruitjes op aardappel-knolselderijpuree



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op de combinatie hartig en zoet. In dit geval maken we een romige puree van aardappels en knolselderij en serveren die met geroosterde spruitjes, malse kip en een fruitige, zoete appelsaus. En om het af te maken strooien we er een paar knapperige hazelnoten overheen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 kleine knolselderij ¹
- 200g gepelde spruitjes
- 1 appel
- 25g hazelnoten ⁴
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 50-100ml melk ²
- 1el boter ²
- ½tl mosterd ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

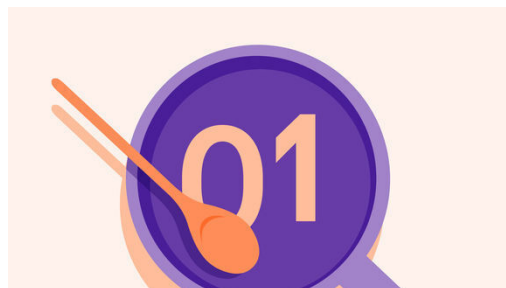
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Selderij (1), Melk (2), Mosterd (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

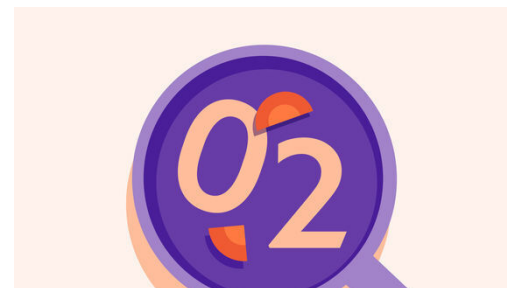
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 850kcal, vet 43.3g, koolhydraten 65.8g, eiwit 42.5g



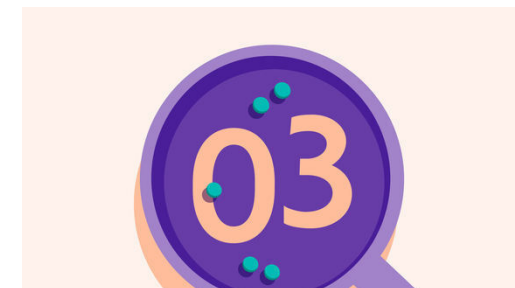
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** en **knolselderij** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **spruitjes**. Schil de **aardappels** en **knolselderij** en snij ze in grove stukken. Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snij het vruchtvlees in stukken van ca. 2cm.



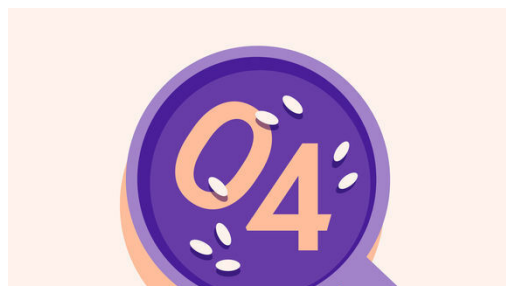
2. Spruitjes roosteren

Hussel de **spruitjes** om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15-17min in de oven, tot de **spruitjes** goudbruin zijn. Leg de **hazelnoten** in de laatste ca. 3min baktijd bij de **spruitjes** en rooster mee. Schakel de oven dan uit, maar laat de **spruitjes** en **hazelnoten** er tot het serveren in staan.



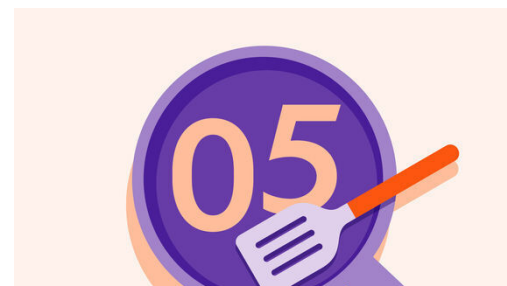
3. Puree stampen

Voeg de **aardappel** en **knolselderij** toe aan het kokende water en kook in 12-15min gaar. Giet af in een vergiet en doe de **groente** terug in de pan. Voeg 50-100ml melk en 1el boter toe, stamp het geheel tot een romige puree en kruid met peper en zout. Maak de aardappelstamper schoon.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant. Voeg de **appel** toe, leg een deksel op de pan en zet het vuur lager. Bak het **vlees** in 7-9min gaar en draai het halverwege om. Schep de **appel** regelmatig om. Haal het **vlees** dan uit de pan en hou warm.



5. Saus koken

Voeg 100ml water, ½tl mosterd, 2tl suiker en een snuf peper en zout toe aan de pan met **appel** en stamp met de aardappelstamper tot een grove saus. Laat 4-5min zachtjes koken om de **saus** in te dikken. Snij het **vlees** in plakken. Schep de **puree** op borden en serveer de **spruitjes**, **hazelnoten**, het **vlees** en de **appelsaus** erop.



6. Professioneel schillen

Knolselderij schillen is niet het makkelijkste taakje, maar op deze manier gaat het een stuk soepeler: snij eerst de hele knol in vieren en schil de kwarten afzonderlijk. Zo heb je meer grip en kun je veel netter schillen.