



Gebraden oreganokippenbouten

met bieten, stamppot en cranberry-jus



30-40min



2 personen

De cranberry dankt haar naam aan de majestueuze kraanvogel. Deze vogel eet met het seizoen mee en zijn dieet bestaat uit granen en bessen, waaronder de cranberry. Niet alleen is deze 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 en aardappel. Erbij gebraden kippenbouten met oregano voor een verrukkelijke maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 10g verse kruidenmix: oregano & tijm
- 2 kippenbouten
- 500g kruimige aardappels
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 zakje gedroogde cranberry's
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- azijn en bloem ¹
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer en maatbeker
- maatbeker
- grote kookpan
- kleine koekenpan
- aardappelstamper

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

Kooktip

Controleer de garing door de kip in het dikste deel in te snijden. Het vocht moet doorzichtig zijn en het vlees niet transparant.

Allergenen

gluten (1). 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). Hak de **oreganoblaadjes** grof en meng ze met 1el honing of suiker, 2el olijfolie, 2el azijn, 1/4tl zout en een snuf peper.



2. Marinade mengen

Dep de **kip** droog en snijd de **bouten** aan beide kanten in. Wrijf het vlees in met de **marinade** en leg de **kip** 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. 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. Schil evt. de **wortel** en snijd in dunne schijfjes.



4. Groenten koken

Doe de **cranberry's**, het **bouillonpoeder** 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

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 **grove puree**. Voeg een scheutje **kookwater** of een klontje boter toe voor een extra smeuïge textuur. Breng de **stampot** op smaak met peper en zout en verdeel hem over de borden. Leg de **bietjes** en **kip** erbovenop en schenk de **jus** erover.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**