



Malse stukjes kip

met savooiekool en gekookte aardappels



30-40min



2 personen

De savooiekool is niet zomaar een groente: hij wordt vaak gebruikt in hartige stoofpotjes, maar doet het ook uitstekend in combinatie met deze malse kipstukken en zachte kruidenaardappels. Een AVG'tje, maar dan net even anders.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 savooikool
- 1 wortel
- 1 citroen
- 10g verse peterselie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje slagroom⁷
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- vergiet

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

Kooktip

Prik met een mesje in de aardappels. De aardappels zijn gaar als het mes er makkelijk doorheen glijdt.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 51.5g, koolhydraten 66.1g, eiwit 41.0g



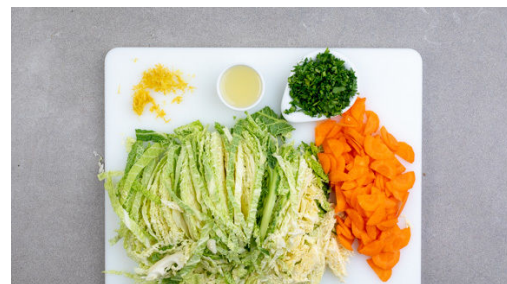
1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan genoeg licht gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil of schrob de **aardappels** en snijd grote exemplaren evt. doormidden. Voeg de **aardappels** aan het kokende water toe en kook ze in 15-20min beetgaar (**zie tip, links**). Giet af en laat uitstomen.



4. Groenten koken

Smelt 1el boter in een grote kookpan. Voeg de **kool**, **wortel** en **ui** toe en bak 2-3min. Voeg de **knoflook** toe en blus de **groenten** af met 200ml warm water. Voeg het **bouillonpoeder** toe en dek af. Kook de **groenten** ca. 5min. Neem het deksel van de pan en kook de **groenten** tot het water is verdampt. Roer de **slagroom** door de **groenten** en laat alles nog 1-2min sudderen.



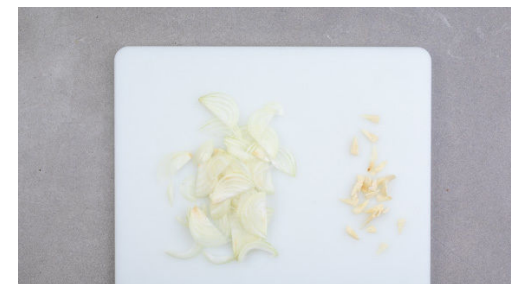
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **helft van de kool** in dunne reepjes (de rest wordt niet gebruikt). Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn.



5. Vlees braden

Dep de **kip** droog en snijd de **filet** in 4 even grote stukken. Wrijf in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar.



3. Uien snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



6. Aardappels afmaken

Breng de **groenten** op smaak met **citroensap** en **-rasp** en peper en zout naar wens. Hussel de **aardappels** om met de **peterselie** en evt. een klontje boter. Serveer de **aardappels** met de **groenten** en de **kip**.