



Scandinavische kip met cranberry's en dille-aardappels, prei en koolrabi



30-40min



2 personen

Vanavond maak je een avg'tje Scandinavische stijl. Dat betekent romige groenten, veel dille en natuurlijk gedroogde bessen. In Scandinavië eet men graag vossenbessen, maar omdat die een tikkeltje aan de zure kant zijn, worden ze in Nederland nauwelijks gegeten. Cranberry's zijn echter een uitstekende vervanger. De malse kip maakt dit gerecht een favoriet voor alle leeftijden.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 koolrabi
- 1 prei
- 10g verse dille
- 1 zakje gedroogde cranberry's
- 1 beker crème fraîche⁷
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 43.3g, koolhydraten 72.3g, eiwit 37.4g



1. Aardappels koken

Schrob de **aardappels** schoon en halveer ze. Doe ze met genoeg licht gezouten water in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Draai het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook de **aardappels** in 15-20min gaar.



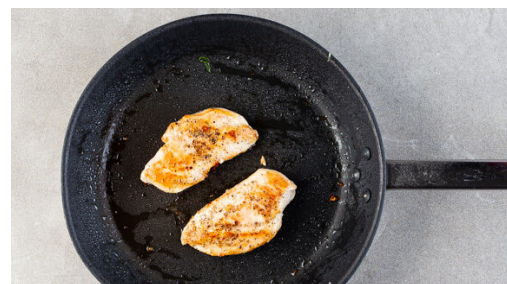
4. Groenten afmaken

Doe de **crème fraîche** in de gebruikte kookpan met een snuf zout en peper en warm op. Roer de **gekookte groenten** erdoor, dek de pan af en houd warm.



2. Groenten snijden

Breng 500ml licht gezouten water aan de kook in een tweede middelgrote kookpan. Schil en snijd de **koolrabi** in blokjes. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Hak de **dille met steeltjes** fijn. Hak de **cranberry's** grof.



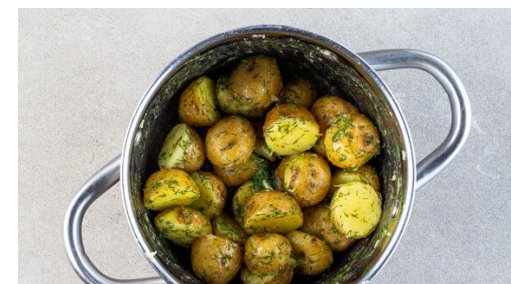
5. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1-2el olijfolie en braad de **kip** in 3-4min per kant gaar en goudbruin.



3. Groenten koken

Voeg de **koolrabi** toe zodra het water kookt en kook ca. 2min. Voeg de **prei** toe en kook nog 1min. Giet af in een zeef en laat de **groenten** uitlekken.



6. Aardappels afmaken

Giet de **aardappels** af en doe ze terug in de pan met **dille** en 1el boter. Doe het deksel op de pan en schud om alles te mengen. Breng op smaak met peper en zout en serveer de **dille-aardappels** met de **kip, romige groenten** en **cranberry's**.