



Gebakken kip in saffraan-tomatensaus

geserveerd op romige pastinaakpuree



ca. 25min



2 personen

De ster van de show in dit recept is saffraan, het duurste specerij ter wereld. Waarom? Saffraan komt van de saffraankrokus, een bloem die slechts acht dagen per jaar bloeit en per bloem slechts drie stampers heeft. Dus wil je één gram saffraan? Dan heb je maar liefst honderdvijftig saffraankrokussen nodig. Je gebruikt dit bijzondere kruid in een heerlijke tomatensaus, geserveerd bij gebakken kip.

Wat je van ons krijgt

- 2 pastinaken
- 1 pakje saffraandraden
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 5g verse rozemarijn
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1x rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- waterkoker
- staafmixer
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

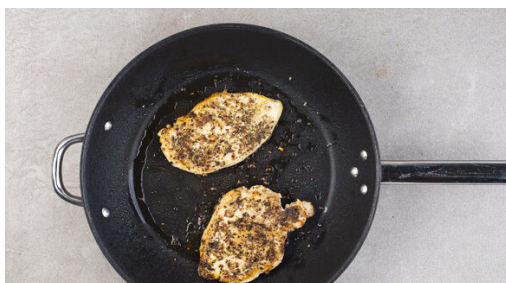
Voedingswaarde per portie

calorieën 457kcal, vet 15.1g, koolhydraten 37.5g, eiwit 36.2g



1. Groenten koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **pastinaken** in grove stukken en doe ze met 1tl zout en het gekookte water in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook en kook de **pastinaak** in 12-15min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **pastinaak** terug in de pan.



4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Braad de **kip** 3-4min één kant. Keer de **filets** om, zet het vuur iets lager en bak nog 2-3min op de andere zijde tot het **vlees** gaar is. Leg de **kip** op een bord opzij.



2. Smaakmakers voorbereiden

Maal de **saffraan** met een vijzel of een lepel fijn en meng het **poeder** met 2el azijn. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Hak de **rozemarijnnaaldjes** fijn. Snijd de **tomaten** in stukjes.



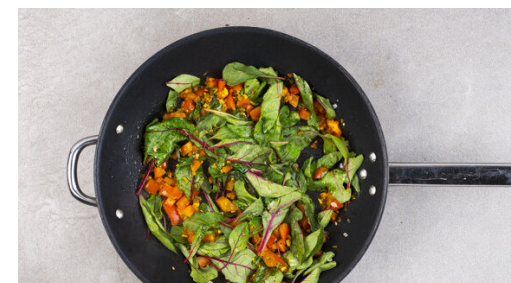
5. Saus maken

Verhit 1-2el olijfolie in de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 1min. Voeg de **tomaten** toe en bak 3-4min mee. Schenk de **saffraanazijn** erbij en voeg de **helft van de rozemarijn** met een snuf zout en peper toe. Laat nog 3min zachtjes sudderen tot een stevige **saus** ontstaat.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf de **kip** aan beide kanten in met de **cajunkruiden** en een snuf zout en peper.



6. Snijbiet toevoegen

Roer de **babysnijbiet** door de **tomatensaus** en kook de blaadjes mee tot ze zijn geslonken. Pureer de **pastinaak** met een staafmixer glad. Voeg een klontje boter of een scheutje **kookwater** toe voor een extra romige textuur. Proef en breng de **puree** op smaak met peper en zout. Schep de **puree** op, leg de **kip** er bovenop en schenk de **tomatensaus** erover.