



Flammkuchen met lichte kipragout

met champignons en veldsla



30-40min



2 personen

Vandaag steken we een bekende Belgische klassieker in een nieuw jasje. Vol-au-vent vind je in veel Belgische restaurants op de kaart in de vorm van een met kipragout en champignons gevuld pastetje, vaak geserveerd met friet. Met dit recept maak je een lichte versie van de kipragout, die je serveert op knapperig bladerdeeg, met een snelle veldsla ernaast.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 ui
- 1 wortel
- 1x champignons
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 5g verse bieslook
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- waterkoker
- dunschiller
- maatbeker

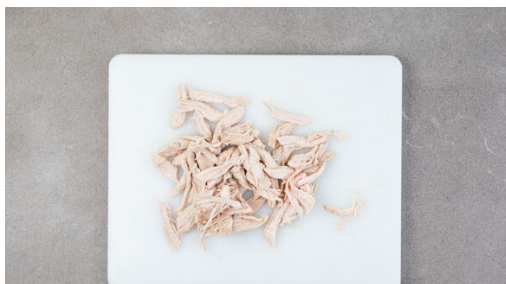
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1124kcal, vet 74.0g, koolhydraten 64.9g, eiwit 43.1g



1. Kip pocheren

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook en doe het gekookte water met de **kipfilet** en een flink snuf zout in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en pocheer de **kip** in ca. 10min op matig vuur gaar. Haal de **kip** uit het water, laat iets afkoelen en scheur het **vlees** met twee vorken in reepjes. Bewaar **100ml kookwater**.



4. Vulling maken

Bestuif de **groenten** met 1el bloem en bak al roerend 1min. Schenk er dan **100ml kookwater** bij en kook al roerend 2-3min op middellaag vuur tot een dikke **sous** ontstaat. De **sous** moet aan een lepel blijven kleven. Neem de pan van het vuur en breng de **vulling** op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **ui** grof. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verhit 2-3el olijfolie of boter in een wok of grote koekenpan. Bak de **ui** en **wortel** 4-5min op middelhoog vuur. Boen de **champignons** schoon, snijd ze in plakjes en voeg aan de pan toe. Bak 7-8min mee tot de **champignons** goudbruin zijn.



5. Plaattaart afmaken

Snijd of knip de **bieslook** in ringen en roer de **helft van de bieslook** met de **kip** door de **groentevulling**. Verdeel de **crème fraîche** over de **taartbodem** en verdeel de **groente-kipvulling** erover. Bak de **plaattaart** 5-7min in de oven. Draai de bakplaat halverwege om.



3. Bladerdeeg voorbakken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit over een bakplaat. Gebruik de botte kant van je mes om een ca. 1cm brede rand in het deeg te kerven en prik het **deeg** een paar keer met een vork in. Bak het **deeg** ca. 12min onderin de oven voor (het is geen probleem als het deeg opbolt). Neem het **bladerdeeg** uit de oven en zet opzij tot stap 5.



6. Salade maken

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1/2el azijn en een snufje zout en peper. Meng de **veldsla** met de **dressing**. Bestrooi de **plaattaart** met de **rest van de bieslook** en serveer de **salade** erbij.