



Gebraden kip met romige jus

met spruitjes, spek en peterseliekrieltjes



30-40min



2 personen

Vandaag eet je aardappels, vlees en groenten, maar dan met een kleine upgrade. Je roostert de groenten en de aardappels, bakt er knapperige spekjes bij en overgiet alles met een lobbige jus die je maakt van kipbraadsappen en uienmarmelade. Need we say more?

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 2 paarse wortels
- 1 rode ui
- 1x spruitjes
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1x spekblokjes
- 1 kuipje uienmarmelade
- 1 pakje crème fraîche ⁷
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

Plet de aardappels een beetje met een aardappelstamper, zo kunnen de smaken beter in de aardappels trekken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 44.0g, koolhydraten 68.7g, eiwit 42.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Doe de **krieltjes** met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er heet water over tot ze onderstaan. Kook de **krieltjes** in 15-20min beetgaar. Giet af, doe terug in de pan en houd afgedekt warm. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte door en dan in plakjes. Pel en snijd de **ui** in partjes.



4. Jus maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1el azijn toe en kook tot de vloeistof verdampt is. Voeg 1el boter en de **helft van de uienmarmelade** toe en laat de **jus** 2-3min zachtjes sudderen.



2. Groenten roosteren

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **wortel**, **ui** en de **spruiten** in 5-8min goudbruin. Verdeel de **groenten** met de **ongepelde knoflook** over een bakplaat met bakpapier en rooster 10-15min in de oven. Voeg evt. nog wat olijfolie toe. Veeg de pan nog niet schoon.



5. Jus afmaken

Roer de **crème fraîche** met 50-100ml water door de **jus**. Laat 3-4min inkoken en neem de pan van het vuur. Haal de **knoflookteen** van de bakplaat. Pel hem voorzichtig en roer door de **jus**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf in met zout en peper. Verhit de gebruikte pan op middelhoog-hoog vuur en voeg de **kip** en de **spekblokjes** toe. Braad de **kip** 1-2min per kant en voeg met de **spekblokjes** aan de bakplaat met **groenten** toe. Veeg de pan niet schoon.



6. Aardappels afmaken

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes grof. Hussel de **krieltjes** om met 1el boter of olijfolie, de **helft van de peterselie** en een snuf zout (**zie tip, links**). Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **ovengroenten**, **spekjes** en **krieltjes**. Schenk de **jus** over de **kip** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.