



Kippenbouten met cranberrysaus

met bietjes en aardappelpuree



30-40min



2 personen

De cranberry dankt haar naam aan de kraanvogel. Deze vogel eet met het seizoen mee en zijn dieet bestaat uit granen en bessen, waaronder de cranberry. Niet alleen is deze bes bijzonder smakelijk, hij zit ook boordevol vitamine C. Vandaag stop je de vitaminebommetjes in een jus, die je serveert bovenop een stampot van wortel en aardappel. Erbij gebraden kippenbouten met oregano voor een verrukkelijke maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 10g verse kruidenmix: oregano & tijm
- 2 kippenbouten
- 500g kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 zakje gedroogde cranberry's
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- bloem¹
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- staafmixer met beker
- aardappelstamper

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 960kcal, vet 49.6g, koolhydraten 81.7g, eiwit 44.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **bieten** en snijd ze in partjes (gebruik handschoenen of was je handen direct na het snijden). Hak de **oreganoblaadjes** grof en doe de takjes weg. Meng de **oregano** met 1el honing of suiker, 2el olijfolie, 2el azijn en een flinke snuf zout en peper.



2. Kip en bieten roosteren

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** aan beide kanten in. Wrijf in met de **marinade** en leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier. Rooster in 25-30min gaar en goudbruin in de oven. Meng de **bieten** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper en bak ze in de laatste 15-20min op de bakplaat met de **kip** mee. Dek evt. af met aluminiumfolie.



3. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg zout water voor de **aardappels** en **wortel** aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** in stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes. Pel en hak de **ui** fijn.



4. Groenten koken

Doe de **aardappels** en **wortel** in de pan zodra het water kookt en kook ze in 12-15min beetgaar. Vang een **kopje kookwater** op bij het afgieten. Doe de **aardappels** en **wortel** terug in de pan en houd afgedekt warm.



5. Saus maken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** en **tijmtakjes** 3-4min. Doe de **cranberry's** met het **bouillonpoeder** en 300ml heet water. in een hoge (maat)beker. Pureer glad. Vis de **tijmtakjes** uit de pan en voeg 1-2tl bloem toe. Roerbak 1min en voeg de **cranberrysaus** toe. Kook 2-3min.



6. Puree stampen

Breng de **sous** op smaak met zout, peper en 1el azijn. Stamp de **aardappels** en **wortel** glad en roer er een beetje **kookwater** door voor een extra smeuïge textuur. Voeg evt. een klontje boter toe en breng de **puree** op smaak met zout en peper. Serveer de **kip** en **bietjes** op de **puree** en schenk de **cranberrysaus** erover.