

# DINNERLY



## Malse kipfilet met zachte aardappelpuree en ovengroenten met romige saus



ca. 30min



2 personen

Je hebt net een forse wandeling gemaakt, stappend door de sneeuw of de plassen. Je gezicht is rood van de kou, maar het voelt fijn, fris, opwekkend. Wat is dan lekkerder dan een winterse lekkernij met zachte aardappelpuree en een mooi stukje vlees? Het antwoord is natuurlijk: niks! Dit gerecht voelt als een warme omhelzing, het is gezond en lekker, én je hebt het zo op tafel!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g kruimige aardappels
- 1 rode biet
- 1 courgette
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl bloem <sup>1</sup>
- 1tl mosterd <sup>10</sup>
- 1-2el boter <sup>7</sup>
- olijfolie
- peper en zout

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- vergiet

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

## KOOKTIP

Bei der Verarbeitung der Roten Bete am besten Handschuhe und Schürze tragen.

## ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

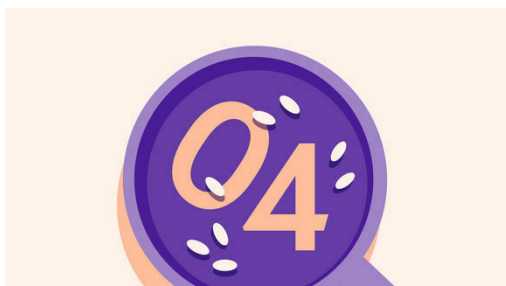
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 845kcal, vet 51.5g, koolhydraten 54.9g, eiwit 37.9g



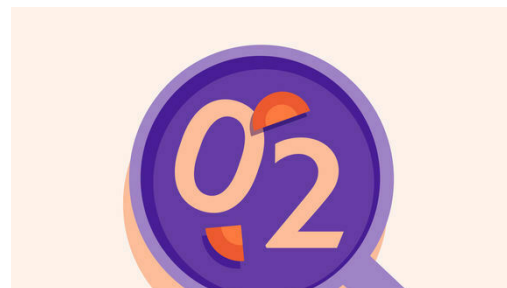
### 1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **aardappelen** aan de kook met een flinke snuf zout. Schil de **aardappelen**, snij ze in stukken, voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 12-15min gaar met een deksel op de pan. Neem de pan van het vuur, giet de **aardappelen** af en laat ze dan afgedekt in de pan liggen.



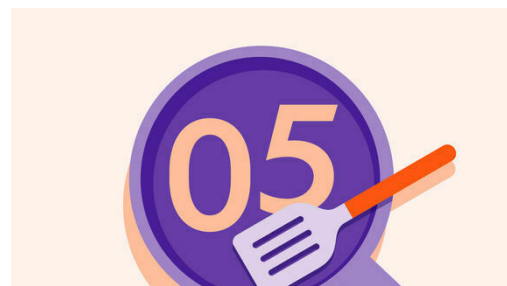
### 4. Saus maken

Maak de koekenpan niet schoon en voeg 1tl bloem toe. Blus af met 100ml water, voeg de **crème fraîche** en 1tl mosterd toe en roer goed door. Laat de **saus** ca. 5min borrelen en indikken. Als de **saus** wat te dik wordt, kun je af en toe een eetlepel water toevoegen.



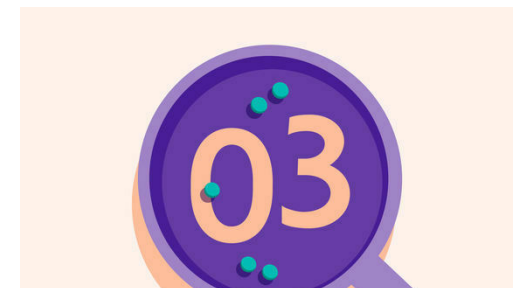
### 2. Groenten roosteren

Schil de **rode biet** en snij deze in plakken van ca. 1cm dik. Snij de **courgette** in schuine plakken van ca. 0,5 cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij deze in dunne plakjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en meng met 2el olijfolie, **2tl Provençaalse kruiden**, en een snuf zout en peper. Rooster de **aardappelen** ca. 13-15 minuten in de oven tot ze gaar zijn.



### 5. Aardappelen stampen

Voeg 1-2el boter aan de **aardappelen** toe en stamp het geheel tot een romige **puree**. Proef de **puree** en breng deze evt. op smaak met peper en zout. Voeg ook naar smaak peper en zout toe aan de **saus** en de **geroosterde groenten**. Verdeel de **puree**, **groenten** en **saus** over de borden en leg op elk bord een **kipfilet**.



### 3. Vlees bakken

Dep de **kip** droog en snij het **vlees** in 2 **platte filets**. Wrijf in met **1tl Provençaalse kruiden** en een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Braad het **vlees** in ca. 2min per kant stevig aan. Leg de **kip** bovenop de **groenten** in de oven en bak ca. 5 minuten mee tot het **vlees** gaar is.



### 6. We doen alvast zomers

Dit is een typisch wintergerecht, maar misschien kunnen we er toch wat voorjaar of zomer aan toevoegen. Heb je kruidenplantjes in leven weten te houden, of heb je nog wat verse kruiden in de koelkast liggen? Met fijngesneden peterselie of bieslook kun je wat extra frisheid én een mooi kleurtje op de borden aanbrengen.