

DINNERLY



Malse kipfilet met aardappelpuree en Poolse bloemkoolroosjes



ca. 25min



2 personen

Bloemkool heeft een onverdiend stoffig imago (het lijkt zelfs een beetje op een omakapsel!). Bloemkool is heerlijk! In dit gerecht mengen we de groente met wat panko-broodkruim en bosui zodat 'ie een beetje krokant wordt – dit noemen ze ook wel de "Poolse stijl". Om het helemaal af te maken serveren we er een malse kipfilet bij en een smeuge puree. Zo komt het wel goed met dat imago.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g kruimige aardappels
- 1 bloemkool
- 1 bosui
- 1 zakje panko¹
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 100ml melk⁷
- 2-3el boter⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet
- aardappelstamper

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 636kcal, vet 24.2g, koolhydraten 58.7g, eiwit 41.0g



1. Aardappels koken

Breng in twee middelgrote kookpannen voldoende water voor de **aardappels** en **bloemkool** aan de kook met een snuf zout – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Doe de stukken in één van de pannen en kook ze ca. 15min. Giet dan de **aardappels** af en laat ze in de pan staan met een deksel erop.



2. Bloemkool voorbereiden

Snij de **bloemkool** in roosjes van zo'n 3cm doorsnee. Doe de **roosjes** in de andere pan en kook ze in 3-4min beetgaar – proef rond 3min even of ze lekker zijn en nog steeds een bite hebben. Laat ze in een zeef (of vergiet) uitlekken. De pan gebruik je direct weer.



3. Groenten bereiden

Snij de **bosui** in dunne, schuine ringen. Zet de bloemkoolpan op laag tot matig vuur en laat er 1-2el boter in smelten. Roer de **panko** door de boter en voeg snufjes peper en zout toe. Roer er dan de **bloemkool** en de **bosui** doorheen, haal de pan van het vuur en leg er een deksel op.



4. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier, snij het **vlees** in de lengte in **2 gelijke stukken**. Wrijf beide kanten van de **kip** in met snufjes peper en zout. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan en bak de **kip** op middelhoog vuur ca. 3min per kant tot ze goudbruin worden.



5. Aardappels pureren

Voeg 1el boter en ca. 100ml melk toe aan de pan met **aardappels** en stamp het geheel tot een zachte **puree**. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Schep de **puree** op de borden, verdeel de **groenten** eroverheen en leg er een **kipfilet** op.



6. Alles is beter met kaas

Soms mogen we best een beetje op de nostalgische tour gaan, zeker als dat met kaas gepaard gaat! Vroeger legden wij altijd wat plakjes kaas op de warme bloemkool, zodat die lekker zou smelten. Kijk of je nog wat jonge of belegen hebt liggen – Parmezaan werkt trouwens ook. Rasp de kaas bij het serveren over de bloemkool, of zet een bakje geraspte kaas op tafel.