

DINNERLY



Kipfilet op ovengroenten met rozemarijn en een zachte wortelpuree



30-40min



2 personen

Oh rozemarijn, gij edelste aller kruiden! Bij de gedachte aan rozemarijn alleen al beginnen we direct te watertanden. Het ruikt naar de Middellandse Zee, naar markten in Palermo of Athene... En je kunt er zoveel kanten mee op! Hartig eten, zoete snacks, het past zelfs in gin tonics. Vandaag combineren we deze koningin onder de kruiden met geroosterde groenten, malse kip en een rijke wortelpuree. Mmmmm...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 wortel
- 10g verse rozemarijn
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- 1tl balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 586kcal, vet 25.0g, koolhydraten 51.0g, eiwit 34.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in partjes. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en in blokjes van 2-3cm. Schil evt. de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en in schijfjes van ca. 1cm dik. Pluk de **helft van de rozemarijn** van de steeltjes. De **rest van de rozemarijn** gebruiken we niet.



2. Groenten roosteren

Meng op een bakplaat met bakpapier de **aardappel, courgette** en **rozemarijn** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **wortels** ernaast en meng ook met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Bak het geheel 15min in de oven en schep dan de **wortels** op een bord. Bak de **rest van de groenten** nog eens 10-15min tot ze goudbruin zijn.



3. Kip voorbereiden

Pel en halveer 1 teen knoflook. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **twee platte filets**. Kruid het **vlees** met peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de knoflook in ca. 2min goudbruin en schep 'm uit de pan. Bak de **kip** 2-3min per kant tot 'ie lichtbruin en gaar is.



5. Afmaken en serveren

Maak met de staafmixer een zachte puree van de **wortel**, de knoflook, 1tl honing, 1tl balsamicoazijn, een flinke snuf zout en 75-100ml water. Proef de **puree** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **kip, ovengroenten** en **wortelpuree** over de borden.



6. Op een broodje

Wil je eens afwisselen? Doe dan gek, maak een sandwich! Bak (stok)broodjes af, besmeer ze met de wortelpuree en beleg met de kipfilets en evt. wat sla. De ovengroenten kun je ernaast serveren. Dat ziet er gezellig uit!