

DINNERLY



Tijmkip uit de oven met aardappelpuree, Vichy-wortels en tomaat



ca. 30min



2 personen

Wie wil er nou niet een sterrenrestaurant in huis? Dankzij deze fancy kip met tijm uit de oven komt die droom helemaal uit. Zeker in combinatie met de wortels die we op de zogenaamde "Vichy"-manier bereiden: opgebakken met peterselie en ui, geglaceerd met wat suiker en dan kort gekookt. De smaken zijn uitgekiend en gebalanceerd en er is een hoop afwisseling in textuur. Ja, dit gerecht kan met gemak op iedere dagkaart.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 100ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

KOOKTIP

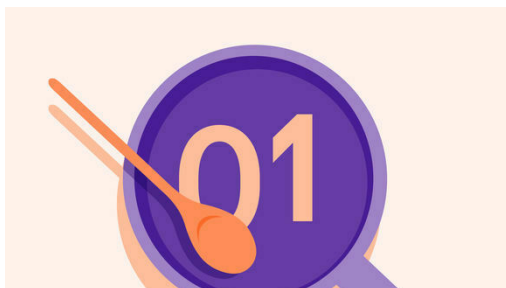
Je kunt ook meer peterselie en tijm gebruiken, als je wilt.

ALLERGENEN

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

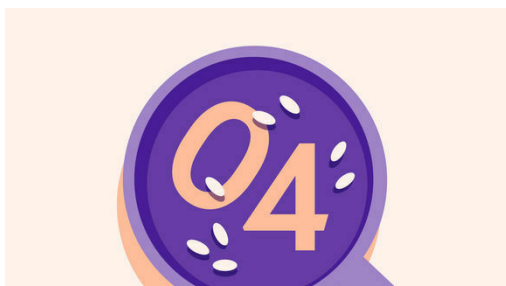
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 617kcal, vet 20.3g, koolhydraten 65.2g, eiwit 38.1g



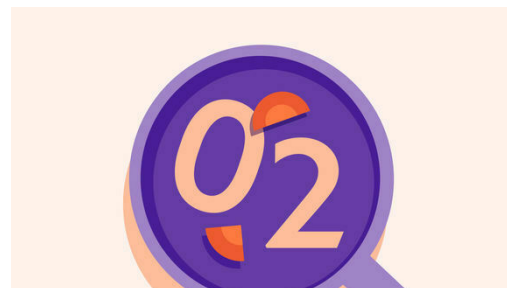
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Doe ze bij het kokende water en kook in 15-20min gaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet (zie eerst de tip in stap 6!) en zet afgedekt opzij.



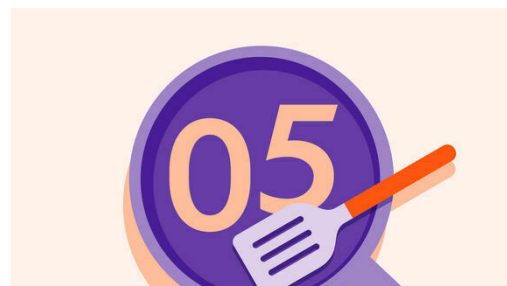
4. Vichy-wortels maken

Verhit opnieuw 1el olijfolie of boter in de koekenpan. Bak de **rest van de ui** en de **wortel** ca. 2min. Kruid met 1tl suiker en snufjes peper en zout. Voeg 200ml heet water toe en laat het geheel 3-4min zachtjes koken. De **wortel** moet beetgaar zijn en niet te zacht worden. Roer de **peterselie** erdoor en zet de **wortel** dan afgedekt opzij.



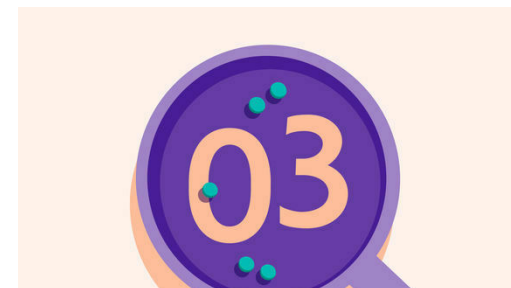
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortels** en snij ze in dunne plakjes. Snij de **helft van de peterselie mét steeltjes** fijn. Pluk de **helft van de tijmblaadjes**. Pel en snipper de **ui** fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten**, halveer ze en snij ze in dunne partjes. Dep de **kip** droog met keukenpapier. Snij het **vlees** in **twee platte filets** en kruid beide kanten met wat peper en zout.



5. Aardappels stampen

Voeg 100ml melk en 1el boter toe aan de **aardappels** en stamp er een zachte puree van. Proef en voeg evt. nog wat zout toe. Schep de **tomaten** uit de ovenschaal en kruid ze met peper en zout. Verdeel de **kip**, **tomaten**, **aardappelpuree** en **wortel** over de borden.



3. Vlees voorgaren

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **kip** ca. 1min per kant op hoog vuur. Bak de **helft van de ui** ca. 1min mee. Schep de **kip** en **ui** in een middelgrote ovenschaal, de pan gebruiken we zo weer. Verdeel de **tomaten** over de **kip** en **ui**, bestrooi met de **tijmblaadjes** en bak 10-12min in de oven.



6. Niet voor melkmulien

Heb je geen melk in huis of wil je niet te veel zuivel consumeren? Je kunt de melk ook uit het recept weglaten. Gebruik dan alleen boter en evt. wat kookwater – schep een kopje water uit de pan voor je de aardappels afgiet en voeg dit beetje bij beetje toe aan de puree.