



## Oreganokippenbout met cranberrysaus

met bieten en stamppot



30-40min



2 personen

De cranberry dankt haar naam aan de majestueuze kraanvogel. Deze grote vogel eet met het seizoen mee en zijn dieet bestaat in de nazomer en herfst uit granen en bessen, waaronder de cranberry. Niet alleen is de bes bijzonder smakelijk, hij zit ook boordevol vitamine C. Vandaag stop je ze in een jus, die je serveert bovenop een stamppot van wortel een aardappel. Erbij gebakken kippenpoten. (berry) nice!

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 10g verse kruidenmix: oregano & tijm
- 2 kippenbouten
- 1 netje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 ui
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

## Wat je thuis nodig hebt

- bloem<sup>1</sup>
- 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 932kcal, vet 49.6g, koolhydraten 75.4g, eiwit 43.7g



### 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). Pluk de **oreganoblaadjes**, hak ze grof en doe de takjes weg. Meng de **oregano** met 1el honing of suiker, 2el olijfolie, 2el azijn, een flinke snuf zout en een snuf peper.



### 2. Kip en bieten roosteren

Dep de **kippenbouten** droog en snijd ze aan beide kanten in. Wrijf ze rondom in met de **oreganomarinade** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **kip** 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 genoeg gezouten water voor de **aardappels** en **wortel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne schijfjes. Pel en hak de **ui** fijn. Doe de **cranberry's** in een hoge (maat)beker met het **bouillonpoeder** en 300ml heet water en zet opzij.



### 4. Groenten garen

Voeg de **aardappels** en **wortel** toe aan het kokende water en kook in 12-15min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet alles af in een zeef en doe dan terug in de pan. Houd afgedekt warm.



### 5. Jus maken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** en **tijmtakjes** toe en fruit 3-4min. Pureer de **cranberry's** met de **bouillon**. Vis de **tijmtakjes** uit de pan. Bestrooi de **ui** met 1-2tl bloem en bak al roerende ca. 1min mee. Voeg de **cranberrypuree** toe en laat de **sous** 2-3min zachtjes koken.



### 6. Puree stampen

Breng de **sous** op smaak met 1-2tl azijn en een flinke snuf peper. Stamp de **aardappels** en **wortel** tot een romige **puree** en voeg evt. wat kookwater en een klontje boter toe voor extra smeuïgheid. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de **kip** en de **bieten** op de **puree** en schenk de **cranberrysaus** erover.