



Kipragout op flammkuchen

met champignons en bieslook



30-40min



2 personen

Vandaag steelt een bekende, Belgische klassieker de show in een bijzondere 2.0-versie! Vol-au-vent vind je in veel Belgische restaurants op de kaart in de vorm van een met kipragout en champignons gevuld pastetje, vaak geserveerd met patatten of frieten. Met dit recept maak je een lichte versie van de kipragout die je serveert op flammkuchen, met romige crème fraîche en bieslook. Smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 wortel
- 1 ui
- 250g champignons
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 10g verse bieslook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker

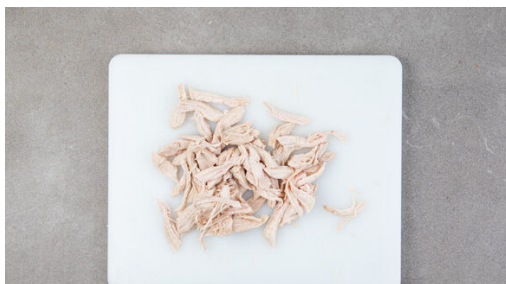
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1088kcal, vet 70.2g, koolhydraten 65.3g, eiwit 42.5g



1. Kip garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Kook ruim water in een waterkoker. Doe de **kipfilet** met een snuf zout in een middelgrote kookpan en overgiet met het kokende water. Laat ca. 10min zachtjes koken op middelhoog vuur. Neem de **kipfilet** uit de pan, laat even afkoelen en trek dan uit elkaar met twee vorken. Bewaar het **kookwater**.



4. Saus maken

Bestrooi de **groenten** met 1el bloem en bak al roerende ca. 1min. Schenk er **100ml kookwater** bij en roer goed door. Schenk er dan **50-100ml kookwater** bij en roer tot er een romige **saus** ontstaat. Laat inkoken tot de **saus** dik genoeg is om aan je lepel te blijven hangen. Neem de pan van het vuur en breng de **saus** op smaak met zout en peper.



2. Groenten bakken

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Pel en hak de **ui** grof. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2-3el olijfolie of boter. Bak de **wortel** en **ui** in 4-5min zacht. Snijd ondertussen de **champignons** in dunne plakjes. Voeg toe en bak alles nog 7-8min, tot de **champignons** rondom goudbruin zijn.



5. Flammkuchen bakken

Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **helft van de bieslook** met de **kip** met de **groenten**. Bestrijk het **deeg** met de **crème fraîche** en verdeel de **kipragout** erover. Bak de **flammkuchen** nog 5-7min in de oven. Draai de bakplaat halverwege een halve slag om.



3. Deeg voorbakken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit over een bakplaat. Gebruik de botte kant van je mes om een ca. 1cm brede rand in het deeg te kerven en prik het **deeg** een paar keer in met een vork. Bak ca. 12min voor onderin de oven.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2tl (wittewijn)azijn en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** vlak voor het serveren met de **veldsla**. Bestrooi de **flammkuchen** met de **rest van de bieslook** en serveer met de **salade**.