

DINNERLY



Geroosterde aardappels met kip met venkel en een saus van gepofte tomaten



ca. 30min



2 personen

Vandaag zetten we de oven flink aan het werk. Allereerst roosteren we aardappels in de schil met venkel en citroen. Daarnaast poffen we ook nog zelf tomaten voor de saus. Dat smaakt toch altijd beter dan tomaten uit blik? We serveren er malse kipfilet bij en strooien nog wat harde kaas over het geheel. Gezond, verrassend en simpel – een echt Dinnerly-recept.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 venkel
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 kipfilet
- 2 blokjes harde kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- staafmixer met beker

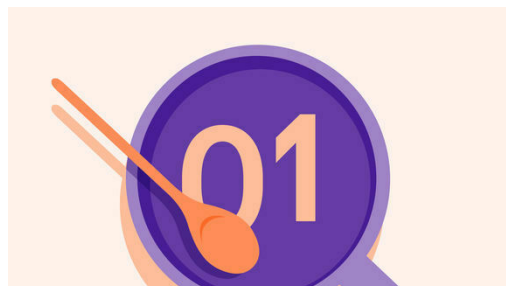
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

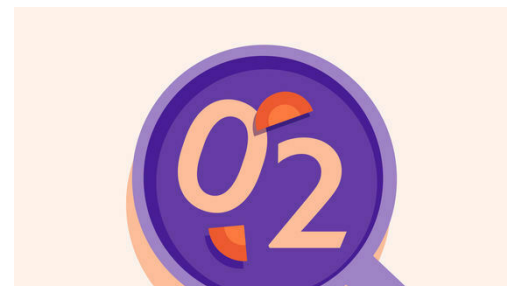
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 561kcal, vet 24.2g, koolhydraten 49.0g, eiwit 36.1g



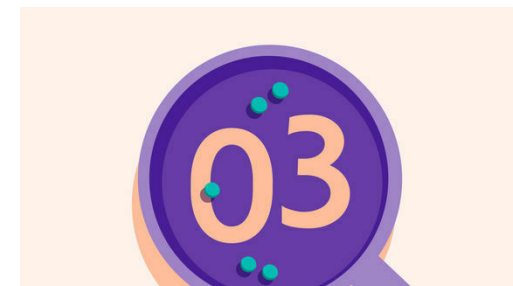
1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** doormidden (de grotere in vieren) en meng met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel de **aardappel** over een bakplaat met bakpapier.



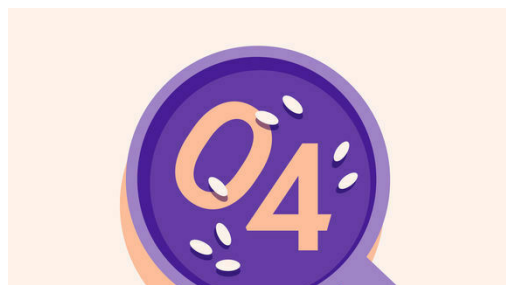
2. Groenten snijden

Snij de harde onderkant van de **venkel**, halveer 'm en snij in plakken van ca. 0,5cm breed. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Halveer de **tomaten**. Pel 1 teen knoflook en druk 'm met een mes een beetje plat. Snij de **citroen** doormidden.



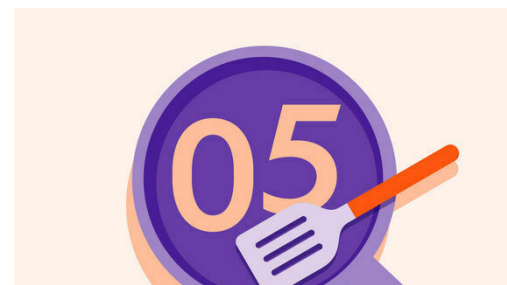
3. Groenten bakken

Meng de **venkel** met de **aardappel** en leg de **citroenhelften** erbij. Leg de **tomaten** met de snijkant naar onderen in een kleine ovenschaal. Bedruppel met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Doe de knoflook erbij. Zet de **tomaten** bovenin de oven en bak 15min. Zet de plaat met **venkel** en **aardappel** eronder en rooster in totaal 25-30min.



4. Kip garen

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **kip** op hoog vuur 1-2min per kant tot 'ie goudbruin begint te worden. Leg de **kip** dan op de **aardappels** en bak ca. 5min mee tot de **kip** gaar is. Haal de **citroen** uit de oven.



5. Saus maken en serveren

Pak de staafmixer en maak een gladde saus van de **tomaten mét sap**, het **sap van een halve citroen** en de knoflook. Breng op smaak met peper, zout en een snufje suiker. Snij de **kaas** in dunne plakjes en een **halve citroen** in partjes. Verdeel de **groenten**, **kip** en **tomatensaus** over de borden. Bestrooi met de **kaas** en evt. het **venkelloof**. Garneer met de **partjes citroen**.



6. Say cheese

Heb je je kaas liever gesmolten? Rasp het blokje dan fijn en strooi de kaas over de kip als je die in de oven legt. Na een paar minuten ontstaat er een mooi kaaskorstje op je eten.