

PREI-STAMPPOT MET KIP, TOMAAT EN MOZZARELLA



2 personen / 563 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram kruimige aardappel
- 150 gram prei
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 25 gram tomatenpuree
- ½ theelepel gedroogde oregano
- ½ theelepel chilivlokken
- 200 gram kippendijfilet
- 125 gram cherrytomaten
- 65 gram mozzarella
- peper en zout

Bereiding:

Snijd de prei in de lengte doormidden en snij het halve ringen van zo'n ½ cm. Snijd de tenen knoflook fijn. Snijd de cherrytomaatjes doormidden. Snijd de kippendijfilets in reepjes. Kook de aardappelen in ruim water met zout in ~13 minuten gaar. Vang 1 kopje kookvocht op bij afgieten. Verhit ondertussen 1 el olie in een koekenpan en fruit de prei op heel laag vuur 10 minuten tot heel zacht. Schep regelmatig om. Verhit ondertussen in een andere pan 1 el olie en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog

PREI-STAMPPOT MET KIP, TOMAAT EN MOZZARELLA

2 minuten. Voeg de oregano, chilivlokken en kipfiletreepjes toe en roerbak op middelhoog vuur in 5 minuten gaar. Bak de cherrytomaatjes 2 minuten mee. Breng op smaak met peper. Laat de mozzarella goed uitlekken en snijd in stukjes. Roer op het laatst door de kip met tomaat en laat van het vuur af smelten. Stamp de aardappelen, met wat kookvocht indien nodig, tot een mooie puree. Schep de prei erdoor en breng op smaak met peper en zout. Serveer de mozzarellakip met de stampot.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	563 kcal
Eiwit:	31,2 gram
Koolhydraten:	44,5 gram
- waarvan suikers:	9,4 gram
Vet:	27,2 gram
Vezels:	7,0 gram
Zout:	1,7 gram