

MOZZARELLA-KIPPENDIJFILET MET PREI-AARDAPPELPUREE

2 personen / 566 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 teen knoflook
- 10 gram verse platte peterselie
- 125 gram cherrytomaten
- 50 gram tomatenpuree
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- ½ theelepel chilivlokken
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 gram kippendijfilet
- 125 gram mozzarella
- 400 gram (kruimige) aardappels
- 150 gram prei
- peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de knoflook in plakjes en de peterselie fijn. Halveer de tomaten. Meng de tomatenpuree met de knoflook, balsamico, chilivlokken, de helft van de olie en de helft peterselie. Meng de helft van de saus met de tomaatjes, verdeel over de ovenschaal en rooster net boven het midden van de oven ca. 30 min. Halveer de kippendijfilets. Leg in een kom en meng goed met de rest van de tomatensaus, laat even staan. Laat de mozzarella goed uitlekken en snijd in 4 plakjes. Kook de aardappelen in ruim water met zout in 20 minuten gaar. Vang ½ kopje kookvocht op (per 2 personen). Schep de tomaatjes na 15 minuten roosteren om en leg de kip ertussen. Verdeel de mozzarella over de kip en rooster nog 15 min. tot de kip gaar is en de mozzarella goudbruin. Snijd het kontje en 2-3 cm van het groene deel van de prei. Snijd het deel dat je overhoudt in de lengte doormidden. Was en laat goed uitlekken in een vergiet. Snijd in halve ringen van een ½ cm. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en fruit de prei op heel laag vuur 10 minuten heel zacht. Schep regelmatig om. Meng de aardappelen met een ¼ kopje kookvocht (per 2 personen) en stamp met de pureestamper tot een puree. Schep de prei erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer de mozzarellakip met de stampapot en schep de tomaat en wat van het bakvocht erover. Bestrooi met de rest van de peterselie.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	566 kcal
Eiwit:	32,6 gram
Koolhydraten:	47,7 gram
- waarvan suikers:	12,4 gram
Vet:	25,3 gram
Vezels:	7,5 gram
Zout:	1,6 gram

