

Herfstgerechten

Kip met gepofte zoete aardappel



Ingrediënten voor 4 personen

- 600g zoete aardappel
- 1 teen look
- 500 g broccoli
- 1/2 paksoi
- 4 el sojasaus
- 4 cm gember
- 1 el sesamolie
- 400g kipfilet
- 1 el vloeibare margarine of olie
- 200 g cottage cheese
- peper (en eventueel zout)
- Knead dough



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halveer de zoete aardappel (ongeschild) in de lengte, leg elke helft op een stuk aluminiumfolie en vouw de folie dicht.
- Leg deze aardappelen met 1 teen knoflook (ongeschild) op een bakplaat en pof gedurende 30 minuten in het midden van de oven.
Controleer regelmatig of ze gaar zijn door erin te prikken met een vork, als je er gemakkelijk weer uitkomt, zijn de aardappelen gaar.
- Snij de broccoli in roosjes en kook ze gedurende 6 minuten beetgaar.
- Snij de paksoi in stukjes van 2 cm en doe ze in een vergiet. Giet hierover de broccoli af, zodat de paksoi door het kookvocht een beetje gaart.
- Meng de sojasaus, de fijngesneden gember en de sesamolie. Meng dit mengsel met de groenten.
- Halveer de kipfilet en bak ze in de olie of margarine.
- Neem de aardappelen en knoflook uit de oven. Druk de look uit het vel en meng door 200g cottage cheese. Breng op smaak met peper (en eventueel zout).
- Haal de aardappelen voorzichtig uit de folie. Schep het aardappelkruim eruit en meng dit met de cottage cheese. Schep dit mengsel terug in de aardappelen.
- Verdeel het broccolimengsel, het vlees en de aardappel op het bord

Bron:

Albert Heijn