

Ingrediënten en Recept

bereidingstijd: 65 minuten | aantal personen: 4



Dit is een eenvoudig éénpansgerecht om oudejaarsavond smakelijk in te zetten. En als er geen tijd meer is om het gerecht tijdig op de feesttafel te krijgen, dan is het op z'n minst geschikt om je familie en vrienden binnenkort zonder al teveel moeite een degelijke lunch of diner te bezorgen.

Jeroen wenst iedereen een gezellig en feestelijke oudejaarsavond! Geniet ook in 2013 volop van zoveel mogelijk kookplezier, smakelijk eten en vooral liefde en plezier in het leven.

extra materiaal:

- een eindje keukentouw

Dit gerecht zet je al op tafel vanaf €3,50 per persoon.

De ingrediënten in dit recept zijn voor **4 personen**. Wil je dit voor meer of minder personen klaarmaken? Dat kan: 1 persoon 2 personen **4 personen** 6 personen 8 personen

Ingrediënten

bereiding

- 1 kipfilet
- 300 g oesterzwammen
- 6 vastkokende aardappelen (bv. Belle de Fontenay)
- 1 venkel
- 5 lente-uitjes

- 1 dikke ui
- 2 teentjes look
- 1/2 bussel platte peterselie (bladpeterselie)
- enkele takjes tijm
- 4 blaadjes laurier
- 1 steranijs
- 5 dl witte wijn
- 2 eetlepels graanmosterd
- een klont boter
- peper
- zout
- scheutje room

bereiding**voorbereiding**

- Haal de kipfilets op voorhand uit de koelkast, zodat ze niet ijskoud zijn wanneer ze de pan in gaan.

bereiding

- Maak de kipfilets zorgvuldig schoon. Verwijder overtollige vetrandjes of een taai stukje kraakbeen.
- Snij de kipfilets in hapklare stukken van enkele centimeters breed.
- Smelt een klont boter in een ruime stoofpot (of een grote diepe pan) op een matig vuur.
- Geef de stukjes kip wat kleur in de bruisende boter. Kruid het gevogelte met een snuif zout en peper van de molen. Draai de stukjes kip tijdig om. Na zo'n 5 minuten bakken schep je de kip in een bord. Zet het vlees, dat nog niet helemaal gaar is, even opzij. Hou de pot met het braadvet bij.
- Spoel je werkplank – waarop je de rauwe kip hebt versneden – schoon. Zo krijgt kruisbesmetting geen kans.
- Pel intussen de ui en snij de groente in fijne snippers.
- Pel de look, snij de tenen fijn en plet ze vervolgens tot pulp.
- Stoof de stukjes ui en de lookpulp in het braadvet van de kip. Zet het vuur niet te hard en voeg indien nodig een klontje boter toe.
- Maak de venkel schoon, snij de groente overlans in twee en verwijder het taaie hart met een mesje. Snij de halve venkels in grove stukken. Laat ze meestoven met de uisnippers. Roer af en toe even in de pot met groenten.
- Scheur de oesterzwammen in grove stukken en doe ze in de pot.

- Spoel de aardappelen schoon en snij ze ongeschild) in grove stukken. Wie dat wenst kan de aardappelen uiteraard ook schillen.
- Bind de blaadjes laurier, de tijm en (eventueel) peterseliestelen samen tot een dik bouquet garni. Laat de kruidentuil meestoven en voeg ook de steranijs toe.
- Na een paar minuten schenk je de witte wijn in de pot. Breng de groenteschotel aan de kook en laat de alcohol verdampen. Roer ook even in de pot zodat alle lekkere aanbaksels loskomen. Schenk de room in de pot voeg de graanmosterd toe en doe ook de stukjes voorgebakken kip erbij.
- Roer even, zet het deksel op de stoofpot en laat de bereiding zo'n 20 minuten zacht pruttelen. (Controleer of de partjes aardappel en venkel voldoende gaar zijn.)

afwerking

- Spoel de peterselie en pluk de taaiste stelen weg. Maak ook de lente-uitjes schoon.
- Snipper de blaadjes peterselie zo fijn mogelijk. Snij het bleke en lichtgroene deel van de lente-uitjes in fijne ringen.
- Proef en kruid de stoofschotel naar smaak met wat peper van de molen en zout.
- Vlak voor het serveren roer je de snippers peterselie en de fijne ringen lente-ui door de bereiding.

Bron

Dagelijkse kost : Jeroen Meeus

<http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost/recepten/kipfilet-met-aardappelen-oesterzwammen-en-venkel>

Info 05/01/2013 Martine Lycke

500 g kalkoen
1 ui
3 look
2 venkel
8 aardappelen
1 bakje oesterzwammen
Tijm
Peterselie
½ l wijn
1 pot 400ml gevogeltebouillon
2 el mosterd
Room

Zurig door wijn, beter geen

Fotos

