

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
350 gr kruimige aardappels
50 ml melk
10 gr roomboter
300-350 gr broccoli (een kleintje dus)
1 groente bouillonblokje
200 gr kipfilet
1 grote rode ui
50 gr geraspte (oude) kaas

BROCCOLISCHOTEL MET RODE UI EN KAAS

Bevat per portie: Kcal: 501 | Eiwit: 39,7 gr | Koolhydraten: 52,4 gr | Vet: 16,0 gr | Vezels: 8,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Schil de aardappels, snij ze in stukken en kook ze gaar. Giet ze af, voeg de melk en de boter toe en stamp er een gladde puree van. Maak de puree op smaak met peper en zout. Als je het lekker vindt kun je ook een beetje nootmuskaat toevoegen.
• Snij de broccoli in roosjes en kook deze in water met het bouillonblokje in een minuut of zes beetgaar. Giet af en laat het even staan.
• Snij de rode ui in kwarten en snij deze kwarten vervolgens nog een keer overdwars doormidden. • Maak alle stukjes ui even los zodat je ze goed kunt bakken zometeen.
• Snij de kip in blokjes en voeg een scheutje olijfolie en flink wat peper en zout toe. Roer alles even door.
• Bak de kip samen met de rode ui een paar minuten op hoog vuur totdat de kip net gaar is. Meng (in de pan van de broccoli of die van de kip) de broccoli, kip en rode ui door elkaar.
• Verdeel de aardappelpuree over de bodem van een ovenschaal.
• Verdeel nu de kip, broccoli en rode ui erover. Je krijgt het mooiste resultaat als de broccoliroosjes een beetje rechtop staan, maar je kunt ook gewoon alles in de schaal knikkeren. Het zal niet anders smaken.
• Strooi de geraspte kaas over de schotel en zet 'm nog een minuut of 10 in de oven.

TIPS EN TRICKS

• Om te voorkomen dat de schotel te flauw wordt kun je de aardappelpuree gerust flink op smaak maken met peper en zout. Hetzelfde geldt voor de kip. Verder gebruik ik namelijk geen kruiden in dit recept. Uiteraard ben je vrij om dat zelf wel te doen. :)
• Oude kaas heeft meer pit dan jonge kaas. Dus als je een stukje oude kaas hebt liggen (of wilt kopen) zou ik dat liever gebruiken dan jongen kaas.