

Witlof met kip ovenschotel



Fase 2 RefleX Natuurlijk (w)eten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Vet een ovenschaal in met roomboter.
3. Snipper de knoflook fijn.
4. Was de witlof. Snij de stronken half door en verwijder de kern. Snij de witlof in stukjes.
5. Was en snij de koolraap en prei in stukjes.
6. Snij de kipfilet in stukjes en bestrooi deze met zout en peper.
7. Kook de koolraap en prei in 10 minuutjes beetgaar in water met de bouillonpoeder en laat in een zeef goed uitlekken.
8. Verwarm in een koekenpan de kokosolie en bak de witlof in 10 minuutjes gaar. Laat de witlof in een zeef goed uitlekken.
9. Verwarm de roomboter in een koekenpan en bak de blokjes kipfilet bruin. Voeg de knoflook, kerrie en kurkuma toe en bak even mee. Voeg de oatroom toe en meng het geheel goed. Als het te dun is dan bind je het met het plantaardige bindmiddel arrowroot.
10. Stamp de koolraap – prei tot een puree.
11. Maak laagjes in de ovenschoten afwisselend met de puree en witlof. Daartussen doe je steeds een beetje van de geraspte kaas.
12. Als laatste verdeel je het kip mengsel erover.
13. Plaats voor 20 minuten in de oven.

Eet smakelijk.

Ingrediënten voor

2 - 3 personen

- 4 stronken witlof
- 200 gram koolraap
- 2 preien
- 225 gram kipfilet
- 2 eetlepels pittig geraspte kaas
- 200 ml oatroom
- Plantaardig bindmiddel arrowroot
- Kerriepoeder
- Curkumapoeder
- 2 teentjes knoflook
- Zout en peper
- Bouillonpoeder
- Roomboter
- Kokosolie

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

