



Kip-broccolischotel met kaassaus

Een voedzame ovenschotel met malse kipfilet en beetgare broccoli, overgoten met een romige lichte kaassaus. Eiwitrijk, koolhydraatarm en zonder aardappel of deeg.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	35'	4	Ovenschotel

Ingrediënten

- 500 g kipfilet
- 1 grote broccoli (ca. 500 g)
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 500 ml halfvolle of magere melk
- 100 g geraspte lichte kaas (bijv. lichte Gouda of Emmentaler), verdeeld
- 1 kl scherpe mosterd
- Een scheutje olijfolie
- Zout en versgemalen peper

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2.** Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Kook ze 4 tot 5 minuten in gezouten water tot ze beetgaar zijn. Giet af en zet apart.
- 3.** Snijd de kipfilet in blokjes van ca. 2 cm. Verhit een scheut olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur en bak de kip in 6 tot 8 minuten rondom goudbruin en gaar. Kruid met zout en peper. Zet apart.
- 4.** Smelt de boter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer 1 tot 2 minuten met een houten lepel zodat de bloem gaart zonder te kleuren. Voeg de melk er geleidelijk en al roerend bij, en blijf roeren tot er een gladde saus ontstaat. Laat 4 tot 5 minuten zachtjes indikken op laag vuur. Roer de mosterd en 75 g van de geraspte kaas erdoor. Kruid met zout en peper.
- 5.** Schep de kip en broccoli in een ingevette ovenschotel. Verdeel de kaassaus er gelijkmatig over. Bestrooi met de resterende 25 g geraspte kaas.
- 6.** Bak 20 tot 25 minuten in de voorverwarmde oven tot de bovenkant licht goudbruin en bubbelend is. Laat 5 minuten rusten voor het opdienen.

Tip

Zorg ervoor dat de broccoli niet te lang voorgekookt wordt: hij gaart verder in de oven. Te zachte broccoli valt uit elkaar in de schotel.

Lekker met

Een frisse groene salade of geroosterde courgette als lichte bijgerecht.

Dranktip

Een droge witte wijn zoals een Chardonnay of een Pinot Grigio past goed bij de romige kaassaus.