

Bloemkool met kippenborstfilet in tomatensaus

4 personen - minder dan 30 min.

Ingrediënten

- 4 halve borstfilets van braadkip (*beenhouwerij*)
- 1 bloemkool
- 0.33 bosje peterselie (*vers*)
- 800 g aardappelen
- 1 ui
- 400 g tomatenstukjes (*blik*)
- 3 eetl. olijfolie
- 2 eetl. gerookt zoet paprikapoeder
- peper en zout

Vorbereiding

15 min.

- Snipper de ui en de peterselie fijn.
- Schil de aardappelen en snij in 4.
- Snij de bloemkool in roosjes.

Bereiding

25 min.

- 1 Kook de aardappelen 20 min. gaar in lichtgezouten water.
Giet af.
- 2 Kook intussen de bloemkoolroosjes 10 min. in lichtgezouten water.
Giet af.
- 3 Verhit 1 eetl. olijfolie in de kookpot van de bloemkool en bak de ui glazig.
Voeg de tomatenstukjes en de peterselie toe en laat nog 10 min. sudderen.
Kruid met het paprikapoeder, peper en zout.
Roer de bloemkoolroosjes onder de saus.
- 4 Verhit intussen 2 eetl. olijfolie in een braadpan en bak de kippenborstfilets ± 5 min.
aan elk kant goudbruin.
Kruid met peper en zout.