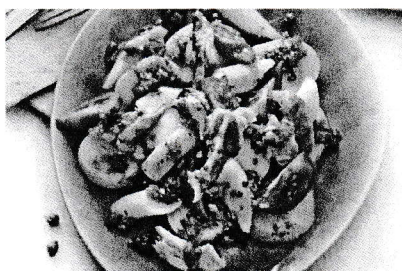






Prei met tomatendressing, gegrilde kip en aardappel

De bijzondere tomatendressing geeft dit aardappelen-groente-vleesgerecht frisse touch.



-  hoofdgerecht
-  4 personen
-  515 kcal
-  25 min. bereiden

Ingrediënten

(op basis van 4 personen)

- 1 kg Carisma vastkokende aardappelen
- 3 preien
- 320 g kipdijfilet
- 5 el milde olijfolie
- 5 tomaten
- 12½ g bieslook
- 2 el kappertjes

Bereiden

1. Snijd de ongeschilde aardappelen in plakken van 2 cm. Kook in een ruime pan met water en zout in 20 min. gaar. Verwijder ondertussen de onderkant en het donkergroene deel van de prei en snijd in schuine stukken van 4 cm. Was de stukken prei en kook de laatste 8 min. van de kooktijd met de aardappelen mee.
2. Verhit ondertussen de grillpan zonder olie of boter. Bestrijk de kipdijfilets met ½ van de olie, bestrooi met peper en eventueel zout en gril in de grillpan in 12 min. gaar. Keer regelmatig.
3. Rasp met de grove rasp ¾ van de tomaten boven een kom en vang het sap op. Gooi de velletjes weg. Meng het tomatenrasp en- sap met de bieslook, kappertjes en de rest van de olie tot een dressing. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Snijd de rest van de tomaten in parten en verdeel met de aardappelen en prei over een schaal. Besprenkel met de dressing en verdeel de kip erover.

Keukenspullen

- grillpan
- rasp

Lekker van Albert Heijn: www.ah.nl/allerhande

allerhande^{ah}