



# Thermomix

## Gevulde (sousvide) kip met broccoli en wortelloof

### Ingrediënten

- 2 teentjes knoflook
- 40 gr pijnboompitten
- 80 gr olijfolie
- 4 kipfilets
- 1/2 eetlepel paprikapoeder
- wortelen met loof (wij voorzien 4 wortelen per persoon)
- 1 broccoli
- 1 citroen
- 4 eidooiers
- schepje of builtje groentenbouillon
- 90 gr boter
- 80 gr yoghurt
- 1/2 bosje kervel
- Peper en (kruiden)zout

### Instructies

- Voeg 2 teentjes knoflook toe **3 sec/snelheid 8**  
Schraap naar beneden
- Was 1/3 van het groen van loof en voeg daarvan 35 gr toe ( niet de harde stukjes ) **3 sec/snelheid 8** Schraap naar beneden.
- Voeg 40 gr pijnboompitten **3 sec/snelheid 8**
- Schraap naar beneden voeg 80 gr olijfolie toe en goe wat peper **3 sec/ snelheid 8**
- Schraap naar beneden , **30 sec/snelheid 3**
- Snij de kipfilets in de lengte, niet helemaal door, verdeel de vulling over de vier kipfilets, sluit de kipfilets, kruid aan peper, kruidenzout en paprikapoeder
- Voeg de kipfilets toe aan een vacuumzak, ( zonder koord) en vacumeer.
- Voeg de bladecover toe aan de mengbeker en steek de kipfilets in de mengbeker en voeg warm water toe tot de zakjes onderstaan

www.alleskunner.be



**tm5, 60 min/65 graden/ linksomdraai/ snelheid 1**  
**tm6 stel sousvide 1u/ 63 graden**

- Ondertussen was de brocolini leg deze op de bovenste tray, schill de wortelen, hou nog een beetje groen aan de top ( is straks mooi decoratief), leg deze onderaan in de varomaschaal
- Wens je krielaardappelen hierbij te eten. Snij dan je krielaardappeltjes in stukjes en steek ze in het mandje
- Pers de citroen uit , scheid de eieren, pluk de kervel blaadjes en haal de boter uit de ijskast

- Haal na de 60 min de kipfilets eruit, leg ze tussen twee handdoeken dat ze warm blijven
- Haal water uit + blade, voeg nu 400 gr warm water toe en een schepje groentebouillon, **3 min/varoma/snelheid 1,5**
- Voeg na de 3 min de varomaschaal toe **25 min/varoma/snelheid 2**
- Als je aardappelen hierbij eet. Stel dan eerst 10min/varoma/snelheid 2 in. Na de 10 minuten voeg je kookmandje met aardappelen toe en doe je nog eens **15minuten/varoma/snelheid 2**
- Controleer de gaarheid, indien niet gaar zet nog een beetje bij ( naargelang dikte wortel)
- Zet de varomaschaal opzij, laat zoveel mogelijk gesloten dat de groentjes warm blijft
- Haal de bouillon eruit maar hou bij
- Voeg 90 gr boter toe **3 min/80 graden/snelheid 1,5**. Haal uit zet opzij
- Voeg zonder mengbeker te reinigen 90 gr van de opzij gezette bouillon toe + sap van 1 citroen, 4 eidooiers, peper en kruidenzout
- Stel **3 min/80 graden/snelheid 3**
- Stel opnieuw **3 min/80 graden/snelheid 3** en voeg de gesmolten boter door het gaatje toe in rustig tempo
- werk af met 2/3 van kervel en 80 gr yoghurt **20 seconden / snelheid 4**
- Proef kruid bij, indien de saus niet dik genoeg, voeg nog eigeel of twee toe ( deze kunnen verschillen van grote en zijn de sausdickers)
- Serveer de groentjes eerst, daartussen de kipfilets in twee gesneden en werk af met kervel en de mousseline saus
- Tip je kan hierbij ook krielaardappelen toevoegen, deze hebben 15 min te stomen eventueel in een stoommandje