

Kip met Venkelmousseline



Een recept uit een heel oude Boodschappen (oktober 2017), die het iets aangepast nog steeds goed doet in de orthomoleculaire keuken.

INGREDIENTEN voor 4 personen

Voor de kippendijen

4 biologische kippendijen
2 eetlepels roomboter
Zout en peper
3 eetlepels olijfolie
Optioneel: dragon en /of venkelzaad

Voor de venkelmousseline:

2 venkelknollen
75 gr koude roomboter of 3 lepels olijfolie
2 sjalotten

BEREIDING:

Meng het zout en peper met de olijfolie en marineer hiermee de kippendijen. Zet afgedekt in een schaal een half uurtje weg zodat de marinade goed kan intrekken.

Kruid de gemarineerde kippendijen met dragon en of venkelzaad (als je dat niet in huis hebt gaat het ook prima zonder, maar je brengt hiermee wel net een goede combinatie in smaak aan met de venkelmousseline).

Braad de kippendijen hierna in roomboter lekker bruin en gaar.

Pel en snipper de sjalotten fijn.

Snijd de venkelknollen middel grof, gebruik ook de uitsteeksels en bewaar het groen voor de garnering.

Doe een flinke klont roomboter in een braadpan, fruit de sjalotten en voeg daarna de gesneden venkel erbij, fruit deze kort met de sjalotten mee.

Giet water bij in de pan tot de venkel net onder staat, breng het geheel aan de kook en laat het 15 minuten sudderend garen.

Giet de venkel af en laat goed uitlekken.

Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde mousse.

Mix met een mixer (hoge mixerstand) de boter er luchtig door.

In plaats van roomboter kun je ook olijfolie gebruiken. Met boter wordt de mousseline voller en romiger van smaak en met olijfolie wordt de mousseline fijner van smaak.

Garneer zowel de mousseline als de kipfilet met het venkelgroen.

Serveer warm op een plank of bord.

Is ook lekker in combinatie met zoete bataat friet uit de oven.