



Pastinaak zoete aardappelpuree met gebakken groentes en kipfilet

Puree doet het bij ons altijd goed met de kinderen. Ik kan er stiekem wat groentes in verbergen zonder dat Eliza-Jane het door heeft. Ook mag en vindt ze het leuk om met een lepel te eten, normaal wil ze toch net als papa en mama met mes en vork eten.

Zelf vind ik het leuke aan puree dat je dit ook heel lekker van groentes kunt maken in plaats van aardappels.

Ook dit gerecht kun je babyproof maken, door de pastinaak zoete aardappelpuree pas te kruiden nadat je het gekookt hebt. Of gewoon een aantal stukjes pastinaak en zoete aardappel apart koken. Dylan is oud genoeg om de prei ook te eten, maar dit gaf ik hem pas vanaf de 8 maanden. In het recept geef ik aan waar ik aanpassingen deed voor Dylan.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 600 gram pastinaak
- 400 gram zoete aardappel
- 4 kipfiletjes
- 1 theelepel salie
- 30 gram roomboter
- 50 ml melk
- 1 prei
- 250 gram champignons
- 125 gram kastanjechampignons
- 5 takjes of 3 theelepels tijm
- Olie
- Peper
- Zout

Schil de zoete aardappels en snijd deze in stukken. Schil de pastinaak, dat gaat gemakkelijk met een dunschiller. Snijd de pastinaak ook in stukken, houdt deze grover dan de zoete aardappel, dan kun je deze samen koken.

Zoete aardappel heeft namelijk een langere tijd nodig om gaar te worden, door deze kleiner te snijden kun je dit proces versnellen. Doe de groentes in een pan met water en spoel het water een keer om, zodat eventuele zand resten eraf gespoeld worden.

Kook de pastinaak en zoete aardappel in water met zout in 15 à 20 minuten gaar. Om te testen of ze gaar zijn kun je er met een vork inprikken, als ze zacht voelen bij het erin prikken zijn ze gaar. Als je een baby hebt die mee eet laat het zout dan achterwegen en breng het later op smaak.

Als kipfilet uit de vriezer komt kan het zijn dat deze wat vochtig is dep hem dan eerst met keukenpapier droog. Smeer de kip in met een beetje olie. Kruid de kipfilet met peper, zout en 2 theelepels tijm. Voor Dylan sneed ik een stukje kipfilet van mijn stuk en kruiden dat met een klein beetje tijm. Als je een grillpan hebt grill de kip dan hierin, maar in een koekenpan kun je ze ook bakken.

Borstel de (kastanje)champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes. Was de prei en snijd deze in stukjes. Was de prei eventueel nog na in een vergiet als je bang bent dat er zand achter gebleven is.

Bak de champignons in flink wat olie op hoog vuur.

Giet de zoete aardappel en pastinaak af als ze gaar zijn en laat ze nog even droog stomen. Daarvoor zet je de pan zonder deksel terug op het fornuis. Als je een baby hebt die mee eet vang dan een beetje van het kookvocht op. Pureer de groentes met een pureerstamper of een staafmixer. Nu kun je een bakje voor je baby uitscheppen en de puree, deze maak je smeug met het opgevangen kookvocht.

Voeg de roomboter en melk toe en zorg dat het een smeug puree wordt. Als het nodig is om meer melk toe te voegen laat dat dan niet, omdat ik het niet gedaan heb. Ieder kookproces en stoomproces is anders, misschien waren die van mij wel minder goed droog gestoomd dan die van jou. Breng de pastinaak zoete aardappelpuree op smaak met salie, peper en zout. Voor Dylan kruiden ik de puree met alleen een klein beetje salie.

Als de champignons gebakken zijn kun je de prei en overgebleven tijm, peper en zout toevoegen. Ook hier laat je de peper en zout achterwegen als je ook voor je baby kookt.

Bak dit gedurende 3 minuten op middelhoog vuur.

Proef het groente mengsel en breng het eventueel extra op smaak met tijm, peper en zout.

De kipfilet heeft 10 à 12 minuten nodig om gaar te worden.

Als zowel de puree als groentes goed op smaak zijn en de kipfilet gaar is kun je de borden opmaken. Schep eerst de puree op de borden en leg daarop de gebakken groentes. Maak het af met de kip en eventueel nog wat verse kruiden. Of je doet gewoon gemakkelijk en zet alle pannen op tafel zodat iedereen voor zichzelf kan opscheppen.