



GEKONFIJTE KIPPENDIJ MET BAGNA CAUDA MET ANSJOVIS, KNOFLOOK EN ZOETZURE GROENTEN



.SPECIAL INGREDIËNT.



HELLO GELE BIET

Zijn rode broertje ken je vast, maar heb je al eens gele biet gegeten? Gele biet is lichtzoet en fris van smaak. Probeer ook eens de witte en -prachtig roze-wit gestreepte - chioggia biet, die nog frisser van smaak zijn.



Sperziebonen *



Gele biet *



Rode paprika *



Knoflookteen



Gekonfijte kippendij *



Demi-baguette



Walnoten



Ansjovis



Verse bladpeterselie *

40-45 min

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

Bagna cauda, een saus van olijfolie, boter, ansjovis en knoflook, wordt in Italië gegeten als een fondue om groente in te dippen. Vandaag maak je er een saus van voor bij de kip, met fijngehakte walnoten en peterselie. Door de knoflookteen langzaam te garen in de olie, wordt hij zacht en zoet van smaak - heel anders dan je van knoflook gewend bent!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, steelpan met deksel, hoge kom, kleine steelpan, bakplaat met bakpapier en schuimspaan.

Laten we beginnen met het koken van de **gekonfijte kippendij met bagna cauda**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Zorg dat ze net onder water staan in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 3 – 4 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen. Schil ondertussen de **gele biet** en snijd in dunne staafjes. Snijd de **rode paprika** in dunne halve reepjes.



4 BAKKEN EN SNIJDEN

Leg ondertussen de **gekonfijte kippendij** op een bakplaat met bakpapier en zet boven in de oven. Bak de **kip** 15 – 17 minuten, of tot hij goudbruin is. Bak de eerste 8 – 9 minuten de **demi-baguette** mee. Snijd ondertussen de **walnoten**, de **ansjovis** en de **verse bladpeterselie** fijn. Haal de **knoflook** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook de olie.



2 ZOETZUUR MAKEN

Voeg de **wittewijnazijn**, de **suiker**, 2 el water per persoon en wat zout toe aan een steelpan met deksel en breng aan de kook. Voeg alle **groenten** toe en laat, afgedekt, 3 minuten zachtjes koken. Schep halverwege om. Voeg de **groenten** inclusief vocht toe aan een hoge kom en dek af. Schep de **groenten** regelmatig om ★.



5 BAGNA CAUDA MINGEN

Voeg de **walnoten** en de **ansjovis** toe aan de steelpan met olie en laat nog 4 minuten zachtjes bakken. Plet ondertussen de **knoflooktenen** tot een pasta, bijvoorbeeld met de bolle kant van een lepel. Haal de pan van het vuur en roer er de **knoflookpasta** en de helft van de **peterselie** door. Schep de **groenten** uit het zuur.

★ **TIP:** Regelmatig omscheppen zorgt ervoor dat alle groenten in aanraking met de azijn komen. Door het zuur worden de groenten zachter.



3 KNOFLOOK GAREN

Pel de **knoflooktenen** ★★ en laat ze heel. Voeg samen met de **olijfolie** toe aan een kleine steelpan. Gaar de **knoflook** 12 – 15 minuten heel zachtjes op middellaag vuur, of tot hij lichtbruin en helemaal zacht is.



6 SERVEREN

Verdeel de **zoetzure groenten** over de borden en besprenkel met een klein deel van de **bagna cauda**. Leg de **gekonfijte kippendij** erop en besprenkel met de overige **bagna cauda**. Bestrooi met de overige **peterselie** en serveer met de **demi-baguette**.

★★ **TIP:** Snijd eerst de boven- en onderkantjes van de teentjes knoflook. Daarna pel je de schilletjes er gemakkelijk af.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Gele biet (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gekonfijte kippendij (170 g) *	1	2	3	4	5	6
Demi-baguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Ansjovis (st) 4)	2	4	6	8	10	12
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Wittewijnazijn* (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker* (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4376 / 1046	780 / 186
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,2
Koolhydraten (g)	93	17
Waarvan suikers (g)	18	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 18 | 2018

