



WIJNBOX

Masan rouge
Rood of wit. We zaten nog even te twijfelen. Maar vanwege de wintergroenten en de gebakken aardappelen kozen we voor deze zachte rode wijn.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 – 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gekonfijte kippendij met winterkost uit de oven

Met knolselderij en gebakken aardappelen

Heerlijk winterse groenten uit de oven, samen gegaard met de gekonfijte kippendijfilet. Konfijten is een kooktechniek waarbij vlees, wild of gevogelte langdurig wordt gegaard in dierlijk vet. De gekonfijte kippendijfilet is 3 uur lang gegaard op een temperatuur van 75 graden.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



glutenvrij



Rozemarijn



Gekonfijte kippendijfilet



Venkel



Knolselderij



Annabelle aardappel



Knoflookteen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Annabelle aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knolselderij (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Venkel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Rozemarijn (takjes) 23)	½	1	1½	2	2½	3
Gekonfijte kippendijfilet (110 g)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

Kan sporen bevatten van 23) selderij.

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier

Voedingswaarden 649 kcal | 34 g eiwit | 75 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 23 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de aardappelen (annabelle) grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep tussendoor regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



2 Snijd de knolselderij met schil in plakken van ½ cm en snijd dan de schil er gemakkelijk af. Snijd vervolgens de plakken in repen. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in repen. Snijd of pers de knoflook fijn. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd fijn.

3 Meng op een bakplaat met bakpapier de knolselderij, venkel, knoflook en rozemarijn met de overige olijfolie. Bak 20 minuten in de oven. Leg na 5 minuten de gekonfijte kippendij op de groenten.

4 Haal uit de oven, schep op en breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de aardappelen, geroosterde groenten en gekonfijte kippendijfilet over de borden.



Tip! De groene stengels van de venkel zijn wat steviger waardoor deze na het bakken toch nog een bite kunnen hebben. Mocht je hier geen liefhebber van zijn, snijd deze delen van de venkel dan niet te groot!