

Hello
FRESH

WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Deze Spaanse witte wijn bestaat voor de helft uit chardonnay, een druif waarmee je met kip eigenlijk altijd goed zit.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10
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 mobiste foto krijgt een verrassing!

Kip met coppa di parma en aardappelen

Met sperziebonen

Bij dit gerecht omwikkel je de kippendijfilets met de smaakvolle coppa di parma. Deze van origine Italiaanse ham wordt gemaakt van de schouder van het varken en heeft een kruidige smaak. Je serveert de kip met gebakken rozemarijn-aardappelen en sperziebonen met knoflook.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Sperziebonen



Kippendijfilet



Coppa di parma



Aardappelpartjes



Rozemarijn



Rode ui



Knoflookteen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappel, partjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Sperziebonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kippendijfilet (50 g)	2	4	6	8	10	12
Coppa di parma (g)	25	50	75	100	125	150
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, twee satéprikkers p.p., koekenpan met deksel, aluminiumfolie, pan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3067 / 733	35	10,8	62	5,8	13	35	1,3
100 g **	481 / 115	5	1,7	10	0,9	2	5	0,2

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen met de rozemarijn 15 - 20 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 15 minuten de deksel van de pan.



2 Snijd ondertussen de rode ui in dunne halve ringen. Snijd of pers de knoflook fijn en verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Omwikkel elke kippendijfilet met een plak coppa di parma en zet vast met een satéprikker. Snijd de overige coppa di parma in dunne repen.



3 Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de dunne repen coppa di parma in 2 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 Bak in dezelfde koekenpan de kippendijfilets 2 minuten rondom op middellaag vuur. Dek de pan af en bak nog 10 minuten. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat afgedekt onder aluminiumfolie rusten.

5 Zet ondertussen de sperziebonen net onder water in een pan met deksel en voeg een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.

6 Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middellaag vuur en fruit de rode ui en knoflook 2 minuten. Voeg de sperziebonen toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur.

7 Verdeel de gebakken aardappelen, kippendijfilets en sperziebonen over de borden. Garneer de sperziebonen met de gebakken coppa di parma.

Tip! Coppa di parma is een vrij zoute ham. Pas dus op met het toevoegen van extra zout aan dit gerecht.