



KIP MET TIJM-AARDAPPELEN EN LIMOENMAYONAISE

Met een salade van sperziebonen



MAYONAISE

Een keer zelf mayonaise maken? Dat is makkelijker dan je denkt! Klop met een garde eigeel, mosterd, olie en iets zuurs als citroensap of azijn. Voilà!



Drieling aardappelen



Sperziebonen *



Spekblokjes *



Gedroogde tijm



Gekruide kipfiletblokjes *



Limoen



Mayonaise*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht staat vliegensvlug op tafel en is een feestje van verschillende smaken. Sperziebonen zijn ontzettend veelzijdig. Koken, roerbakken of zoals vandaag lekker knapperig in een salade: ze voelen zich in ieder gerecht thuis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x pan met deksel, 2x koekenpan, kleine kom en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **kip met tijm-aardappelen en limoenmayonaise**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel voor de aardappelen en sperziebonen.
- Was de **aardappelen**, halveer ze en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, in een pan met deksel in 10 – 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 AARDAPPELEN EN KIP BAKKEN

- Doe de **aardappelen** in de koekenpan met het bakvet van de **spekjes** en voeg 1 tl gedroogde **tijm** per persoon toe. Zorg dat de **aardappelen** goed bedekt zijn met de **tijm** en bak de **aardappelen** 4 – 6 minuten op middelhoog vuur.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een andere koekenpan en bak de **kipfiletblokjes** in 5 – 6 minuten gaar.



2 SNIJDEN, KOKEN EN BAKKEN

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Voeg een snufje zout toe aan de andere pan met deksel en kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 5 – 8 minuten gaar. Giet af.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig. Haal de **spekblokjes** uit de pan en bewaar de koekenpan met het bakvet.



4 SALADE MAKEN EN SERVEREN

- Pers de **limoen** uit en mix in een kleine kom per persoon 1 tl **limoensap** met de **mayonaise**.
- Maak in de saladekom een dressing van de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie en voeg hier de **sperziebonen** en **spekjes** aan toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **aardappelen** met de **kipfiletblokjes** en **sperziebonensalade** ernaast. Schep de **limoenmayonaise** erbij.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Spekblokjes (g) *	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (tl) *	1	2	3	4	5	6
Gekruide kipfiletblokjes (g) *	110	220	330	440	550	660
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	580 / 139
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,6
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	2,4	0,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,2	0,2


ALLERGENEN

3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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

   #HelloFresh

 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).