



# KIPPENDIJ UIT DE OVEN MET BLOEDSINAASAPPEL MET PASTINAAK, PARELGERSTSALADE EN SPEKJES



Bloedsinaasappel



Pastinaak \*



Rode ui



Kippendij met bot \*



Parelgerst



Haricots verts \*



Verse tijm \*



Spekblokjes \*



55 min



Veel handelingen



Eet binnen 5 dagen

Bomvol smaak, wat zuurder en bitterder dan een sinaasappel, maar niet zo bitter als een grapefruit: we hebben het over de bloedsinaasappel! Deze vrucht is maar een aantal maanden per jaar beschikbaar, van december tot april. Vandaag gebruik je hem om de kip heerlijk sticky te maken. Kippendij is extra mals, bevat meer vet dan kipfilet, en is daardoor voller van smaak en lekker sappig.



**KIES NU  
3 WEKEN VOORUIT!**

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendij** uit de oven met **bloedsinaasappel**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de helft van de **bloedsinaasappel** uit en snijd de overige **bloedsinaasappel** in plakken. Meng in een kom 3 el van het sap per persoon met de honing, de mosterd, de olijfolie en de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Schil de **pastinaak** en snijd in de lengte in kwarten ★. Snijd de **rode ui** in parten.



## 4 KIP AFMAKEN

Haal de ovenschaal, als de baktijd is verstreken, uit de oven en leg de **bloedsinaasappelplakken** tussen de **kip**, **ui** en **pastinaak**. Leg ook de takjes **tijm** in de schaal. Besprenkel het geheel met de overige **dressing** en rooster nog 10 – 15 minuten boven in de oven.



## 2 IN DE OVEN

Leg de **pastinaak** en de **rode ui** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de **bloedsinaasappeldressing**. Bak 20 minuten in de oven. Wrijf ondertussen de **kippendij** in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kippendij** 3 – 5 minuten per kant. Haal de **pastinaak** en de **ui** uit de oven, leg de **kip** erop en schenk het bakvet erover. Bak samen nog 10 minuten in de oven.



## 5 SALADE AFMAKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de **spekblokjes** met de **haricots verts** in 5 – 8 minuten knapperig ★★. Voeg de gekookte **parelgerst** toe aan de koekenpan, roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

★★ **TIP:** Houd je niet van knapperige haricots verts? Kook ze dan ongeveer 5 minuten voor.



## 3 KOKEN EN SNIJDEN

Kook ondertussen 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **parelgerst**. Verkruiemel ⅓ bouillonblokje per persoon boven de pan en kook de **parelgerst**, afgedekt, in 25 – 35 minuten gaar en droog. Snijd de **haricots verts** in twee gelijke delen.



## 6 SERVEREN

Servere de **parelgerstsalade** met daarop de **kippendij**, de **rode ui** en de **pastinaak** uit de oven.

★ **TIP:** Heb je hele dikke pastinaken? Snijd ze dan in de lengte in zessen, zodat het lange, dunne stukken worden met een dikte van 1 cm. Heb je een minder sterke oven? Overweeg dan zelfs om de pastinaak in plakken te snijden en dek de ovenschaal af met aluminiumfolie.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloedsinaasappel (st)	1	2	3	4	5	6
Pastinaak (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Kippendij met bot (st) *	1	2	3	4	5	6
Parelgerst (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Haricots verts (g) *	75	150	225	300	375	450
Verse tijm (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Spekblokjes (g) *	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bouillonblokje (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	5012 / 1198	703 / 168
Vetten (g)	67	9
Waarvan verzadigd (g)	25,5	3,5
Koolhydraten (g)	97	14
Waarvan suikers (g)	28,9	4,0
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,0	0,3

### ALLERGENEN

1) Glutien

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).