



WIJNBOX

Quinta da Espiga branco

Een Mediterraans gerecht met een mediterrane wijn. Deze Portugees blijft perfect overeind bij de kruidige rozemarijn-aardappelen.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 46
2016



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!

Rozemarijn-aardappelen met mediterrane kipfilet en andijvie

De tomatensalade zorgt voor een frisse twist

Dit gerecht heeft veel verschillende smaken. De kipfilet is door onze leverancier heerlijk Mediterraans gekruid en past perfect bij de frisse tomatensalade, romige andijvie en knapperige gebakken aardappels. De crème fraîche geeft de andijvie een minder bittere smaak.

bewaar in de koelkast



40-45 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



Kipfilet mediterrains gekruid



Gesneden andijvie



Crème fraîche



Gwenne aardappelen



Rozemarijn



Tomaat

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gwenne aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet Mediterraans gekruid (g)	110	220	330	440	550	660
Gesneden andijvie (g) 23)	125	250	375	500	625	750
Crème fraîche (el) 7) 15) 20)	1½	3	4½	5	7½	8
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **20)** soja en **23)** selderij.

Benodigheden

2x wok of hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, kleine saladekom

Voedingswaarden 695 kcal | 31 g eiwit | 68 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 9 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (gwenne) grondig en snijd in parten. Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen met de rozemarijn 30 - 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



2 Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de kipfilet op hoog vuur rondom bruin. Zet het vuur iets lager, dek de pan af en bak 6 - 8 minuten. Keer regelmatig om.



3 Verhit de overige olijfolie in de andere wok of hapjespan met deksel en roerbak de andijvie 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de crème fraîche, de honing en mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken.

4 Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en meng in een kleine saladekom met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de andijvie à la crème, gebakken aardappelen en kipfilet over de borden. Serveer met de tomatensalade.



Tip! Heb je kinderen die niet zo van andijvie of slierten houden? Gebruik dan een staafmixer om de andijvie crème vlak voor serveren fijn te malen.

Weinig tijd? Kook de aardappelen 20 minuten en serveer bij de andijvie en tomatensalade.