



STOOF VAN KIPPENDIJ EN SPEKJES

Met champignons, tijm en wortel



Spekblokjes ✨



Kippendij met bot ✨



Sjalot



Knoflookteen



Vastkokende aardappelen



Peen ✨



Champignons ✨



Verse krulpeterselie ✨



Verse tijm ✨



Tomatenpuree



Laurierblad



Pitten-ciabatta

Totaal: 40-45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Stoven was vroeger een manier om taai vlees mals en smaakvol te maken. Dat eerste is vandaag in ieder geval niet nodig, want mals is kippendij al van zichzelf. Het bevat meer vet dan kipfilet waardoor het voller van smaak en lekker sappig is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan of grote pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **stoof van kippendij en spekjes**.



1 KIPPENDIJ AANBAKKEN

Bereid de bouillon. Verhit de roomboter in een grote pan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **spekblokjes** 4 – 5 minuten. Voeg de **kippendij** toe en bak 5 – 7 minuten rondom aan.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aardappelen** en de **peen** in blokjes van 1 cm. Halveer de **champignons**. Snijd de takjes van de **krulpeterselie** en snijd het blad fijn. Bewaar takjes en blad apart.



3 GROENTEN BAKKEN

Haal de **kippendij** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **sjalotten** toe aan de pan, en fruit 3 – 4 minuten. Voeg de **knoflook** en de **tomatenpuree** toe en bak nog 2 minuten. Voeg de **aardappel**, de **wortel** en de **champignons** toe en bak 5 – 6 minuten.



4 BOUILLON TOEVOEGEN

Leg de **kippendij** terug in de pan. Voeg de bouillon, de zwarte balsamicoazijn, de bruine suiker en de mosterd toe aan de pan en roer goed door. Leg de takjes **krulpeterselie**, de **tijm** en het **laurierblad** in de pan ★.

★**TIP:** Heb je keukentouw in huis? Bind dan de peterselie, tijm en laurier bij elkaar. Zo haal je het er voor serveren heel makkelijk in één keer uit.



5 STOVEN

Laat 20 minuten stoven op middelmatig vuur met de deksel op de pan. Haal de deksel van de pan en zet het vuur middelhoog. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden en bak de **ciabatta** 4 – 5 minuten.

★**TIP:** Heb je bruin bier in huis? Vervang dan 75 ml van de bouillon per persoon door 75 ml bier. Hierdoor krijgt de stoof een karamelachtige smaak.



6 SERVEREN

Servere de **kip** met de **groenten**, de **saus**, en garneer met de overige **krulpeterselie**. Serveer met de **ciabatta**.

★**TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen of laat de ciabatta achterwege. Je kunt er ook voor kiezen om de helft van de spekjes te gebruiken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Kippendij met bot (st) *	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	200	375	500	750	875	1125
Verse krulpeterselie & tijm (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (st)	1	1	2	2	3	3
Pitten-ciabatta (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4069 / 973	404 / 97
Vet totaal (g)	46	4
Waarvan verzadigd (g)	16,2	1,6
Koolhydraten (g)	85	9
Waarvan suikers (g)	20,9	2,1
vezels (g)	15	1
Eiwit (g)	42	4
Zout (g)	4,2	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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



#HelloFresh

En culinair 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).