Gekruide kipfilet met champignon-roomsaus

met rijst en sperziebonen

FAMILY

FAMILY QUICK & EASY 25 min. • Eet binnen 5 dagen

Champignons

Sperziebonen

Zilvervliesrijst

Gomasio-tuinkruidenmix

Kipfilet met tuinkruiden

Kookroom

Voorraadkast items

Olijfolie, kippenbouillonblokje, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Koekenpan, grote pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Gomasio-tuinkruidenmix (tl) **9) 11)**	2	4	6	8	10	12
Kipfilet met tuinkruiden* (st)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml) **7)**	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillonblokje (st)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Peper & zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	674 /161
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,5
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	4,7	0,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen:

7) Melk/Lactose **9)** Selderij **11)** Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

1. Voorbereiding

Breng water aan de kook in een grote pan met deksel voor de **rijst** en de **sperziebonen**. Snijd de **champignons** in kwarten. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.

2. Rijst en sperziebonen koken

Kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Kook de **sperziebonen** de laatste 8 – 10 minuten mee. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **champignons** 4 – 6 minuten (zie TIP). Roer regelmatig door.

TIP: *Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het zal daardoor even lijken alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet. Voeg dus geen extra olie toe!*

4. Kipfilet bakken

Bestrooi ondertussen beide kanten van de **kipfilet** met ½ tl **gomasio** per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 – 5 minuten rondom bruin. Hij hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.

5. Saus maken

Voeg de **champignons**, het bouillonblokje en **kookroom** toe aan de hapjespan met **kipfilet** en kook, afgedekt, nog 6 – 10 minuten, of totdat de **kipfilet** gaar is. Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan, zodat de saus kan inkoken (zie TIP).

TIP: *Let op: laat de saus niet te lang inkoken. Als het te lang kookt wordt de kip erg droog en heb je niet genoeg saus om het gerecht lekker smeuïg te maken.*

6. Serveren

Meng de **sperziebonen** en **rijst** met 1 tl **gomasio-tuinkruidenmix** per persoon. Verdeel de **rijst** over de borden en garneer met ½ tl van de **gomasio-tuinkruidenmix** per persoon. Leg de **kipfilet** op de **rijst** en verdeel de champignon-roomsaus erover.

Eet smakelijk!