KIPFILET MET BOSPEEN EN GEBAKKEN AARDAPPELSCHIJFJES

Met zelfgemaakte cider-cocktailsaus

APPLE BANDIT CIDER CRISP APPLE

Apple Bandit is een appelcider met een pure en verfrissende smaak. Het geeft de cocktailsaus in dit recept een spannende twist.

- Roseval aardappelen
- Bospeen ❄
- Karwijzaad
- Mayonaise ❄
- Tomatenpuree
- Apple Bandit cider
- Kipfilet met tuinkruiden ❄

Totaal: 35–40 min.
Gemakkelijk
Eet binnen 3 dagen
Original
Discovery
Glutenvrij

In dit gerecht maak je zelf een snelle cocktailsaus door mayonaise en tomatenpuree met appelcider te mengen. De saus past perfect bij de kip en aardappelen met zoete peen uit de oven. Omdat de cider alcohol bevat kun je deze voor kinderen achterwege laten en eventueel vervangen met appelsap.

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Hapjespan met deksel, **kom**, **bakplaat met bakpapier**, **kleine kom** en **koekenpan met deksel**.
Laten we beginnen met het koken van de **kipfilet met bospeen en gebakken aardappelschijfjes.**

1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** (roseval) grondig en snijd in dunne schijfjes. Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

2 PEEN VOORBEREIDEN

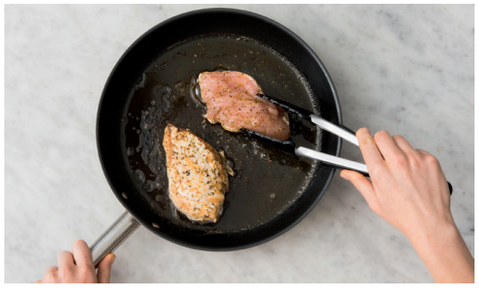
Snijd ondertussen het loof van de **bospeen** en snijd de **peen** in de lengte doormidden. Snijd eventuele dikke penen in de lengte in kwarten. Meng in een kom de **peen** met het **karwijzaad**, de honing en de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

3 PEEN BAKKEN

Verdeel de **peen** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 – 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **peen** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.

4 SAUS MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **mayonaise**, de **appelcider** en de **tomatenpuree**. Breng op smaak met peper en zout.



5 KIPFILET BAKKEN

Smelt de overige roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Zet het vuur middellaag, dek de pan af en bak in 6 – 8 minuten gaar (zie tip). Keer regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen**, de **peen** en de **kipfilet** over de borden. Serveer met de zelfgemaakte **cider-cocktailsaus**.

★TIP

De garing van de kip is sterk afhankelijk van de dikte van de kip. Heb je het gevoel dat de kipfilets langer moeten of korter omdat ze anders te gaar of te droog worden, pas de garingstijd dan aan.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bospeen (g)❄	200	400	600	800	1000	1200
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) ❄	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (tl)	1	2	3	4	5	6
Apple Bandit cider (el) 12)	1	2	3	4	6	6
Kipfilet met tuinkruiden (100 g)❄	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3590 / 858	573 / 137
Vet totaal (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,8
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	19,8	3,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 10) Mosterd 12) Sulfiet
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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 38 | 2017

HelloFRESH