WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto
Uitgesproken smaken zoals knoflook, coppa di parma en gebakken kip en aardappelen vragen om een sappige rode wijn met karakter.

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kippendij met coppa di parma en knoflookboontjes

Met rozemarijn-aardappelen

Bij dit gerecht omwikkel je de kippendij met smaakvolle coppa di parma. Deze van origine Italiaanse ham wordt gemaakt van de schouder van het varken en heeft een kruidige smaak. Je serveert de kip met gebakken rozemarijn-aardappelen en sperziebonen met knoflook.

❄ bewaar in de koelkast

35-40 min | gemakkelijk | eet aan het begin | kind-vriendelijk

❄ ☐ Sperziebonen

❄ ☐ Kippendijfilet

❄ ☐ Coppa di parma

☐ Rozemarijn

☐ Rode ui

☐ Nicola aardappelen

☐ Knoflookteen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Sperziebonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kippendijfilet	2	4	6	8	10	12
Coppa di parma (g)	25	50	75	100	125	150
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

Benodigdheden
Wok of hapjespan met deksel, 2 satéprikkers p.p., koekenpan met deksel, aluminiumfolie, pan met deksel

Voedingswaarden 692 kcal | 35 g eiwit | 61 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 12 g vezels

1 Was of schil de aardappelen (nicola) grondig en snijd in parten. Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen samen met de rozemarijn 25 - 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.

2 Snijd ondertussen de rode ui in dunne halve ringen. Snijd of pers de knoflook en dop de sperziebonen bij de steelaanzet. Omwikkel elke kippendijfilet met een plak coppa di parma en zet vast met een satéprikker. Snijd de overige coppa di parma in dunne repen.

3 Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de repen coppa di parma in 2 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Bak in dezelfde koekenpan de kippendijfilet 2 minuten rondom op middelmatig vuur. Dek de pan af en bak 10 minuten. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat afgedekt onder aluminiumfolie rusten.

5 Zorg dat de sperziebonen net onder water staan in een pan met deksel en voeg een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.

6 Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en fruit de rode ui en knoflook 2 minuten. Voeg de sperziebonen toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur.

7 Verdeel de gebakken aardappelen, kippendij en sperziebonen over de borden. Garneer de sperziebonen met de gebakken coppa di parma.

Tip! Tip: Coppa di parma is een vrij zoute ham. Pas dus op met het toevoegen van extra zout aan dit gerecht.