PARELGERST MET GEBAKKEN KIPFILETHAASJES EN BLOEMKOOL

Met komijn en verse krulpeterselie

MASAN ROUGE

Masan rouge is zacht en soepel, en dus helemaal op zijn plaats bij zowel de gebakken kipfilethaasjes, als de romige bloemkool.

Rode peper

Parelgerst

Komijn

Bloemkool ❄

Kastanje-champignons ❄

Verse krulpeterselie ❄

Kipfilethaasjes ❄

Totaal: **35-40** min.

Original

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Lactosevrij

Vandaag maak je parelgerst met gebakken groenten en malse kipfilethaasjes. De steeltjes van de verse krulpeterselie bak je mee met de groenten, zo geef je dit gerecht net dat beetje extra en gooi je niks weg.

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Pan met deksel, **wok** of **hapjespan met deksel**, **koekenpan**
Laten we beginnen met het koken van de **parelgerst met gebakken kipfilethaasjes en bloemkool.**

1 RODE PEPER SNIJDEN

Bereid de bouillon. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.

2 PARELGERST KOKEN

Verhit een pan met deksel op laag vuur, zonder olie en bak de **rode peper**, **parelgerst** en **komijn** al roerend 30 seconden op middellaag vuur. Voeg de bouillon toe aan de pan en kook de **parelgerst** (zie tip!), afgedekt, in 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe om aanbranden te voorkomen. Giet daarna af.

3 GROENTE SNIJDEN

Snijd ondertussen de bloem van de **bloemkool** in roosjes van 3 - 5 cm en de steel in blokjes. Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten en eventueel grotere **kastanjechampignons** kleiner. Haal de blaadjes van de **krulpeterselie** en bewaar de steeltjes apart van de blaadjes. Snijd zowel de steeltjes als de blaadjes fijn.

4 GROENTE BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **bloemkool** met 1 el water per persoon, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur beetgaar. Voeg halverwege de **kastanjechampignons** en de steeltjes van de **peterselie** toe en breng op smaak met peper en zout.

5 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **kipfilethaasjes** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur totdat ze gaar en goudbruin zijn. Keer regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Let op, je gebruikt niet alle parelgerst. Mocht je wel alles willen gebruiken, bereid dan meer bouillon. We rekenen voor 60 gram parelgerst, 200 ml groentebouillon.

6 SERVEREN

Voeg de **parelgerst** bij de groenten, breng op smaak met peper en zout en verdeel het gerecht over de borden. Serveer met de **kipfilethaasjes** en garneer met de **peterselieblaadjes**.

★ TIP

Heb je komijn over? Bestrooi de kipfilethaasjes dan in de laatste minuut met het overige komijnpoeder. Dit is speciaal voor de komijnliefhebber!

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parelgerst (g) 1) 25)	60	120	180	240	300	360
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloemkool (g) ❄	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons (g) ❄	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie (takjes) 23) ❄	2	4	6	8	10	12
Kipfilethaasjes (g) ❄	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	Naar smaak					

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2046 / 489	339 / 81
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	5,7	0,9
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 25) Sesam

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 14 | 2017

HelloFRESH