



Citroen-tijmkipfilet uit de oven

Met gebakken krieltjes en snijbonen



ONTBIJT, LUNCH
OF DINER
Wat is jouw favoriete
maaltijd?



Krieltjes



Kipfilet *



Citroen



Gedroogde rozemarijn



Verse tijm *



Knoflookteen



Gesneden snijbonen *

Totaal: **35-40** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

De krieltjes kun je ook in de oven bereiden in plaats van in de koekenpan, in de tip in het recept lees je hoe je dit moet doen. De kipfilet bak je aan in de pan en gaar je verder in de oven, zodat hij mooi sappig blijft. Citroen is een sterke smaakmaker, gebruik dus iets minder als je er niet zo heel erg van houdt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **citroen-tijmkipfilet uit de oven**.



1 KRIELTJES VOORKOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng een pan met ruim water aan de kook voor de krieltjes. Was de **krieltjes** en snijd doormidden ★. Kook de **krieltjes** in 10 minuten beetgaar in de pan met deksel.

★**TIP:** Heb je een goede oven? Je kunt de krieltjes ook alleen in de oven garen. Halveer ze, meng met de rozemarijn, olijfolie, peper en zout en bak 30 – 40 minuten in de oven.



4 KIPFILET IN DE OVEN

Verdeel ondertussen de plakjes **citroen** en de takjes **tijm** over de bodem van een ovenschaal. Haal de **kipfilet** uit de pan, leg op de **citroen** en schenk het bakvet erover. Zet de **kipfilet** in de oven en bak 7 – 14 minuten in de oven, of tot de **kipfilet** gaar is ★★.

★★**TIP:** Snijd de kip voorzichtig in met een mes om te kijken of de kip van binnen helemaal gaar is.



2 KIPFILET BAKKEN

Wrijf ondertussen de **kipfilet** in met peper en zout. Verhit $\frac{3}{4}$ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant op middelhoog vuur bruin. Rasp ondertussen de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in plakken. Voeg in de laatste minuut $\frac{1}{2}$ tl **citroenrasp** per persoon toe aan de **kip**.



5 SNIJBONEN BAKKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de overige roomboter in een koekenpan met deksel en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **snijbonen** en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten. Haal daarna de deksel van de pan en bak nog 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3 KRIELTJES BAKKEN

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes** met de **gedroogde rozemarijn** in 20 – 30 minuten, afgedekt, gaar en goudbruin. Haal na 15 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Servere de **citroen-tijmkipfilet** met de **krieltjes** en de **snijbonen**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipfilet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse tijm (takjes) 23 *	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gesneden snijbonen (g) 23 *	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Roomboter* (el)	$1\frac{1}{4}$	$2\frac{1}{2}$	$3\frac{3}{4}$	5	$6\frac{1}{4}$	$7\frac{1}{2}$
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	451 / 108
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	3,8	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,3	0,0


ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 200 g krieltjes per persoon en bak de kipfilet in $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon. Het gerecht bevat dan 585 kcal, 29 g vet, 44 g koolhydraten, 12 g vezels, 31 g eiwitten en 0,3 g zout.

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).