



# GEBAKKEN KIPFILET MET KNOFLOOKSNIJBONEN

Met gekookte aardappelen, kappertjes en pompoenpitten



## KAPPERTJE

Kappertjes zijn de ongeopende bloemknopjes van de kappertjesplant. Wordt de bloem bevrucht dan krijg je een besje, ook



Aardappelen



knoflookteen



Gesneden snijbonen \*



Courgette \*



Sjalot



Kipfilet \*



Pompoenpitten



Kappertjes \*

- Totaal: **20-25** min.
- Quick & Easy
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij

Voor de perfecte kipfilet heb je een goede pan nodig: het liefst met een dikke bodem en niet veel groter dan de kip. Is de pan te ruim, dan verbrandt het bakvet voordat de kip gaar is. Je kunt dit voorkomen door tijdens het bakken wat extra vet toe te voegen.

Door het zomerse weer zijn er niet genoeg snijbonen beschikbaar. Daarom hebben we er een mix van gemaakt met courgette, zo heb je in ieder geval genoeg groente!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken kipfilet met knoflooksnijbonen**.



### 1 AARDAPPELEN KOKEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 – 12 minuten of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 SNIJBONEN BAKKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **courgette** in blokjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** met de **snijbonen** en **courgette** 10 – 15 minuten. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



### 3 SNIJDEN EN INWRIJVEN

Snijd ondertussen de **sjalot** in ringen. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout.



### 4 BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Verlaag het vuur naar middelmatig, voeg de **pompoenpitten** en de **sjalot** toe en bak samen nog 4 – 5 minuten of tot de **kip** gaar is ★.



### 5 AARDAPPELEN MENGEN

Meng de **kappertjes** met de **aardappelen** en roer de overige roomboter er voorzichtig door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden. Leg de **kipfilet** ernaast en garneer met de meegebakken **sjalot** en **pompoenpitten**. Serveer met de gebakken **groenten**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden snijbonen (g) 23) *	75	150	225	300	375	450
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet (g) *	100	200	300	400	500	600
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kappertjes (g) *	10	20	30	40	50	60
	*Zelf toevoegen					
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	501 / 120
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,1
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	9,1	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,0	0,3

## ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

★ **TIP:** De garing van de kip is sterk afhankelijk van de dikte van de filet. Pas de garingstijd indien nodig aan.

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



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).