



KIPDRUMSTICKS MET UIENJUS EN AARDAPPELEN

Met geroosterde broccoli en verse peterselie



ESPIGA TINTO

Espiga Tinto is een Portugese wijn met een volle, krachtige maar sappige smaak met soepele tannines. Een mooie combinatie met de kipdrumsticks.



Broccoli ✨



Gekruide kipdrumsticks ✨



Knoflookteen



Nicola aardappelen



Verse bladpeterselie ✨



Pikante uienchutney ✨

Totaal: 30-35 min. ✨ Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Wanneer je een simpel ingrediënt als ui lang(zaam) gaart, krijgt het een hele intense smaak. Neem bijvoorbeeld de uienchutney waar je in dit recept een snelle jus van maakt. De jus past perfect bij de kip en geeft de gekookte aardappels extra sjeu. De broccoli kook je deze keer niet, maar rooster je in de oven, waardoor hij lekker knapperig en extra smaakvol wordt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kipdrumsticks met uienjus en aardappelen**.



1 BROCCOLI ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **broccoli** 15 – 20 min in de oven ★. Schep halverwege om. Snijd ondertussen de **kipdrumsticks** op 2 plekken in tot het bot en pers of snijd de **knoflook** fijn.



4 PETERSELIE SNIJDEN

Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn.

★ **TIP:** Heb je wat meer tijd? Rooster de broccoli dan 5- 10 minuten langer, tot er bruine plekjejes verschijnen. Zo wordt de broccoli lekker krokant en extra smaakvol.



2 KIP BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel en bak de **kipdrumsticks** in 5 minuten rondom bruin op hoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak nog 1 minuut. Verlaag het vuur, schenk 1 el water per persoon in de pan en bak de **kipdrumsticks**, afgedekt, 15 – 18 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om. Haal de **drumsticks** als ze gaar zijn uit de pan en bewaar apart.



5 UIENJUS MAKEN

Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en voeg de rodewijnazijn, de **pikante uienchutney** en 1 – 2 el water per persoon toe. Zet het vuur laag en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken, of tot er een stroperige jus ontstaat.



3 AARDAPPELEN KOKEN

Schil ondertussen de **aardappelen** (nicola) of of was ze grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schenk er de **uienjús** over. Serveer met de **broccoli** en de **kipdrumsticks** en bestrooi met de **peterselie**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipdrumsticks (st) *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie (takjes 23) *	3	6	9	12	15	18
Pikante uienchutney (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rodewijnazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	3535 / 845	509 / 122
Vet totaal (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,8
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	23,0	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

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

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 05 | 2018

