



KIPFILET IN MOSTERD-ROOMSAUS

met gebakken aardappelen, kastanjechampignons en broccoli



Vastkokende aardappelen



Kastanjechampignons *



Knoflookteen



Sjalot



Verse rozemarijn *



Kipfilet *



Broccoli *



Slagroom *

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Bakken, grillen of braden – met kip kun je alle kanten op. Vandaag bak je de kip eerst kort en gaar je hem verder in een saus van room, mosterd en verse rozemarijn. Zo neemt de kip alle smaken van de romige saus goed op. Laat je ons weten of het in de smaak viel? We zijn benieuwd!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kipfilet in mosterd-roomsaus**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in schijfjes van ½ centimeter. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, 15 – 20 minuten op middelhoog vuur. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



4 BROCCOLI STOVEN

Verhit de andere helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op hoog vuur en bak de **broccoli** 1 – 2 minuten. Blus af met 125 ml bouillon per persoon (let op, je gebruikt niet alle bouillon). Zet het vuur lager en laat de **broccoli** 10 – 12 minuten afgedekt stoven. Giet daarna, indien nodig, af.



2 VOORBEREIDEN EN KIP BAKKEN

Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd grof. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart, hij hoeft nog niet gaar te zijn. Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



5 MOSTERDSAUS MAKEN

Blus de **kastanjechampignons** af met 75 ml bouillon per persoon. Voeg de wittewijnazijn, mosterd en **rozemarijn** toe. Verlaag het vuur, voeg de **slagroom** toe en laat 12 minuten inkoken. Voeg in de laatste 5 minuten de **kip** toe, zodat deze verder gaar kan worden.



3 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan de overige roomboter en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten. Voeg de **kastanjechampignons** en de **knoflook** toe en roerbak nog 2 – 3 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **broccoli** en **aardappelen** over de borden en serveer met de **kip** in mosterd-roomsaus.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn (takjes) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipfilet (st) *	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g) *	125	250	375	500	625	750
Slagroom (ml) 7) *	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3895 / 931	456 / 109
Vet totaal (g)	65	8
Waarvan verzadigd (g)	27,4	3,2
Koolhydraten (g)	46	5
Waarvan suikers (g)	4,5	0,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	2,8	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

