



Kippendij met citroen en krieltjes

Met gebakken snijbonen en knoflook



LAVILA ROUGE

De kippendij gaat heerlijk samen met Lavila Rouge, gemaakt van de sappige grenache druif en merlot voor de souplesse. Een toegankelijke wijn met fruitige smaak van frambozen en cassis.



Citroen



Krieltjes



Gedroogde rozemarijn



Kippendij met vel en bot *



Verse tijm *



Knoflookteen



Gesneden snijbonen *



Totaal: 35-40 min.



Glutenvrij



Supersimpel



Eet binnen 3 dagen

Hoewel de filet het populairste stukje kip is, zijn de dijen een stuk malser. Door de kippendijen met bot eerst even aan te braden, wordt het vetletje lekker krokant. Daarna gaan ze met citroen en tijm de oven in, wat zorgt voor extra veel smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2 x **ovenschaal** en **koekenpan met deksel**.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendij met citroen en krieltjes**.



1 CITROEN RASPEN EN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in plakjes.

TIP: Een keer zin in een hele kip? Bak de kip aan, haal uit de pan en vul de kip met de tijm en de citroenrasp. Schenk het bakvet over de kip, verdeel de plakjes citroen erover en bak hem 45 - 50 minuten in de oven, of tot hij gaar is (afhankelijk van de grootte van de kip).



4 KIP IN DE OVEN

Verdeel de plakjes **citroen** en de takjes **tijm** over de bodem van een andere ovenschaal. Haal de **kippendij** uit de pan, leg op de **citroen** en schenk het bakvet erover. Zet de **kippendij** en de **krieltjes** in de oven en bak 25 - 30 minuten, of tot ze gaar zijn.



2 KRIELTJES MINGEN

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg de **krieltjes** in een ovenschaal en meng met de **gedroogde rozemarijn** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



5 SNIJBONEN BAKKEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan met deksel (maak eventueel schoon met keukenpapier) en fruit de **knoflook** 1 minuut 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 KIP VOORBEREIDEN

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **kippendij** op middelhoog vuur in 4 - 6 minuten rondom bruin. Voeg in de laatste minuut ½ tl **citroenrasp** per persoon toe.



6 SERVEREN

Servere de **krieltjes** met de **kippendij** en de **snijbonen**.

★**TIP:** Houd je niet zo van knapperige snijbonen? Je kunt ze ook smoren. Bak de snijbonen met knoflook dan kort aan, schenk 1 el water per persoon in de pan en laat afgedekt 10 - 15 minuten smoren.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kippendij met vel en bot (st) ★	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)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	3494 / 835	520 / 124
Vet totaal (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,7
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	3,8	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	0,3	0,6

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 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 04 | 2018

