



# Stoof van kippendij en spekjes

Met champignons, tijm en wortel



## KIPPENDIJ

Dit stukje vlees is extra mals. Het bevat meer vet dan kipfilet, waardoor het voller van smaak en lekker sappig is.



Spekblokjes \*



Kippendij met bot \*



Sjalot



Knoflookteen



Vastkokende aardappelen



Peen \*



Champignons \*



Verse krulpeterselie \*



Tomatensaus



Verse tijm \*



Laurierblad



Pittenciabatta

Totaal: 40-45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Bij stoven denk je misschien aan een tijdrovend klusje, maar voor deze kippenstoof sta je niet lang in de keuken. Zodra de pan op het vuur staat, zit jouw taak er al bijna op. Bovendien is kip veel sneller gaar dan bijvoorbeeld rundvlees, dat al gauw een paar uur nodig heeft. Door de kippendij op lage temperatuur te garen in een afgesloten pan, wordt het vlees extra mals en zacht.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Soeppan of grote pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **stoof van kippendij en spekjes**.



### 1 KIPPENDIJ AANBAKKEN

Bereid de bouillon. Verhit de roomboter in een soeppan of grote pan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **spekblokjes** 4 – 5 minuten. Voeg de **kippendij** toe en bak 5 – 7 minuten rondom aan.



### 2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot**, en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aardappelen** en de **peen** in blokjes van 1 cm. Halveer de **champignons**. Snijd de blaadjes van de **krulpeterselie** fijn en bewaar de takjes apart.



### 3 GROENTEN BAKKEN

Haal de **kippendij** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **sjalotten** toe aan de pan en fruit 3 – 4 minuten. Voeg de **knoflook** en de **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **aardappel**, de **peen** en de **champignons** toe, en bak 5 – 6 minuten.



### 4 STOOF AFMAKEN

Leg de **kippendij** terug in de pan. Voeg de bouillon, de zwarte balsamicoazijn, de bruine suiker en de mosterd toe aan de pan en roer goed door. Leg de takjes **krulpeterselie**, de **tijm** en het **laurierblad** in de pan ★.



### 5 STOVEN

Draai het vuur laag, en laat 20 minuten stoven met de deksel op de pan. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan en zet het vuur middelhoog. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden en bak de **ciabatta** 4 – 5 minuten.

★**TIP:** Heb je keukentouw in huis? Bind de peterselietakjes, tijm en laurier dan bij elkaar. Zo haal je alles er voor het serveren gemakkelijk weer uit.



### 6 SERVEREN

Haal de takjes **krulpeterselie**, de **tijm** en het **laurierblad** uit de pan. Serveer de **kip** met de groenten en de saus, garneer met de fijngesneden blaadjes **krulpeterselie**. Serveer met de **ciabatta**.

**TIP:** Heb je bruin bier in huis? Vervang dan 75 ml van de bouillon per persoon door 75 ml bier. Hierdoor krijgt de stoof een karamelachtige smaak.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Kippendij met bot (st) *	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	200	375	500	750	875	1000
Verse krulpeterselie (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Laurierblad (st)	1	1	2	2	3	3
Pittenciabatta (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

	125	250	375	500	625	750
Kippenbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4105 / 981	394 / 94
Vet totaal (g)	38	4
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,2
Koolhydraten (g)	104	10
Waarvan suikers (g)	20,9	2,0
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	48	5
Zout (g)	3,4	0,3


## ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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).