



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Stampopot van koolraap en andijvie met zoete kippendij

Met een zelfgemaakte jus van honing en mosterd

Stampopot met alleen aardappelen en andijvie is al heel lekker, maar we maken het deze keer nog specialer door een mix van aardappel en koolraap te gebruiken. De smaak van koolraap is te vergelijken met die van bloemkool. De kippendij kruid je zelf met paprikapoeder, komijn, mosterd en honing. Erg lekker!



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



kind-
vriendelijk



Synera (rood)



Milva aardappelen



Koolraap



Kippendij



Paprikapoeder



Komijn



Andijvie

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolraap (g)	150	300	450	600	750	900
Kippendij	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Andijvie (g) 15)	50	100	150	200	250	300
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	2	4	6	8	10	12
Honing (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Melk*	Scheutje					
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal, aardappelstamper

Voedingswaarden 493 kcal | 28 g eiwit | 47 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 6 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 160 graden. Breng in een pan met deksel 400 ml water per persoon aan de kook voor de aardappelen en koolraap.

2 Schil de aardappelen (milva) en koolraap, snijd de aardappelen in parten en de koolraap in kleine blokjes. Kook de koolraap, afgedekt, in de pan met deksel in 20 minuten gaar. Voeg na 5 minuten de aardappelen toe en kook mee. Giet daarna af en laat, zonder deksel, uitstomen.

3 Snijd de kippendij op 2 plekken in tot het bot en bestrooi met paprikapoeder, komijn, peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de kippendij 2 minuten aan elke kant op hoog vuur. Zet het vuur lager en bak, afgedekt, 10 minuten. Keer tussendoor een paar keer om.

4 Leg de gebakken kippendij in een ovenschaal, smeer in met de helft van de mosterd en de honing. Schenk ook het bakvet uit de pan over de kippendij en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.

5 Stamp de aardappelen en koolraap tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de overige mosterd en andijvie toe, roer door en breng op smaak met peper en zout. Dek daarna af en laat rusten.

6 Verdeel de stampot van koolraap en andijvie over de borden. Serveer met de kippendij en gebruik het bakvocht uit de ovenschaal bij de stampot als jus.

Tip! Wil je sneller klaar zijn? Leg dan de kippendij tussen 2 vellen bakpapier en sla plat met een houten plank of deegroller. Op deze manier gaart de kip sneller.

