



# Gekonfijte kippendij met Franse linsensalade

Met rucola en pruimtomaat



## LINZEN

Zoveel linzen, zoveel smaken. Van rode linzen in een curry tot groene linzen in een Franse salade - deze kleine peulvruchten zijn veelzijdig, voedzaam en vullend.



Groene linzen



Pruimtomaat \*



Gedroogde tijm



Gekonfijte kippendij \*



Sjalot



Geroosterde hazelnoten



Rucola \*

Totaal: **30-35** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Vive la France! Waan je met de rijke smaken van dit gerecht in een Franse bistro. Wij hebben je het meeste werk uit handen genomen door de kip alvast te konfijten. Met deze kooktechniek wordt het vlees langzaam gegaard in eigen vet, met als resultaat een heerlijk malse kip. Door de linzen met de vinaigrette te mengen wanneer ze nog warm zijn, komt de smaak nog beter tot zijn recht.

 **LEES ER ALLES OVER OP ONZE BLOG**



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, bakplaat, aluminiumfolie, koekenpan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gekonfijte kippendij met Franse linsensalade**.



### 1 LINZEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Meng de **groene linzen** met de bouillon in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 25 – 30 minuten op laag vuur koken ★. Giet daarna af en laat goed uitstomen.



### 2 TOMAAT ROOSTEREN

Snijd ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes van 2 cm. Meng de blokjes **tomaat** in een ovenschaal met de olijfolie en de **gedroogde tijm**. Breng op smaak met peper en zout en bak de **tomaat** 20 – 22 minuten in de oven.



### 3 KIPPENDIJ IN DE OVEN

Leg de **gekonfijte kippendij** op een bakplaat met aluminiumfolie, zet de bakplaat hoog in de oven en bak de laatste 15 minuten mee met de **tomaat**, of tot het huidje bruin en krokant is ★★.

★★ **TIP:** Gekonfijte kip is al gaar. Je hoeft hem dus alleen maar op te warmen en te wachten totdat het huidje krokant is.



### 4 VINAIGRETTE MAKEN

Hak de **geroosterde hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin. Snipper ondertussen de **sjalot**. Meng in een kleine kom de rodewijnazijn, extra vierge olijfolie, honing en mosterd tot een dressing. Roer de **sjalot** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 5 SALADE MENGEN

Voeg de vinaigrette en de **tomaat** toe aan de pan met **groene linzen** en schep goed om.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **groene linzen** met **tomaat** erop. Leg de **gekonfijte kippendij** erop en bestrooi met de **hazelnoten**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	60	120	180	240	300	360
Pruimtomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Gekonfijte kippendij (st) *	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde hazelnoten (g) (8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3397 / 812	506 / 121
Vet totaal (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	2,5	0,4

## ALLERGENEN


8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

★ **TIP:** De kooktijd van linzen kan variëren. Zijn jouw linzen na 30 minuten nog hard, kook ze dan een paar minuten extra.

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).