



KIP MET COPPA DI PARMA EN SPERZIEBONEN

Met rozemarijn-aardappeltjes



LAVILA ROUGE

De coppa di Parma die het gerecht een extra bite geeft, gaat goed samen met Lavila Rouge die vol, soepel en rond is met een fruitige afdrank.



Nicola aardappel



Gedroogde rozemarijn



Rode ui



Knoflookteen



Sperziebonen *



Kippendijfilet *



Coppa di Parma *



Totaal: 35-40 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

In dit recept omwikkel je kippendijfilets met smaakvolle coppa di Parma. Deze Italiaanse ham wordt gemaakt van de schouder van het varken en heeft een kruidige smaak. Je serveert de kip met gebakken rozemarijn-aardappelen en sperziebonen met knoflook.

RECEPT BEKEND VAN 24Kitchen

**COOK IT
FORWARD**

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, 2 satéprikkers p.p., koekenpan met deksel, aluminiumfolie en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kip met coppa di Parma en sperziebonen**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil de **aardappelen** (nicola) of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** met de **rozemarijn** 18 – 20 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 15 minuten de deksel van de pan.



2 KIP OMWIKKELEN

Snijd ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**. Omwikkel elke **kippendijfilet** met een plak **coppa di Parma** en zet vast met een satéprikker. Snijd de overige **coppa di Parma** in dunne repen.



3 HAM BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de repen **coppa di Parma** in 2 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 BAKKEN EN KOKEN

Bak ondertussen in dezelfde koekenpan de **kippendijfilets** 2 minuten rondom op middellaag vuur. Dek de pan af en bak nog 10 minuten. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat afgedekt onder aluminiumfolie rusten. Zorg ondertussen dat de **sperziebonen** net onder water staan in een pan met deksel en voeg een snuffje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.



5 SPERZIEBONEN ROERBAKKEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in dunne halve ringen. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middellaag vuur en fruit de **rode ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout ★.



6 SERVEREN

Verdeel de gebakken **aardappelen**, **kippendijfilets** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **sperziebonen** met de gebakken **coppa di Parma**.

★ TIP

Coppa di Parma is een vrij zoute ham. Let dus op met het toevoegen van extra zout aan dit gerecht.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gedroogde rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Kippendijfilet (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Coppa di Parma (g) *	25	50	75	100	125	150
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Roomboter* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	481 / 115
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,7
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	5,8	0,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

Er zitten geen allergenen in de producten uit de box die je voor dit gerecht gebruikt.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



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 48 | 2017

