



KIP PICCATA MET GROENE ASPERGES EN LINGUINE

EEN ITALIAANS GERECHT MET KAPPERTJES, CITROEN EN PETERSELIE

SPECIALAAL INGREDIËNT.



HELLO ASPERGES

Witte en groene asperges - dezelfde soort, een andere kleur. Witte asperges groeien ondergronds, zonder zonlicht. Als er zonlicht bij de asperge komt, kleurt hij al binnen 20 minuten groen.



Sjalot



Verse bladpeterselie *



Rode cherrytomaten *



Citroen



Knoflookteen



Groene asperges *



Linguine



Kipfilet *



Kappertjes *

40- 45 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Dit recept is geïnspireerd op het Italiaanse gerecht piccata al limone. In Italië wordt dit meestal gemaakt met dunne plakjes kalfsvlees, maar in de Verenigde Staten is dit gerecht vooral populair met kip. Die laatste versie tover jij vandaag op tafel. Lekker fris en zuur, met heerlijk malse kip.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, grote kom, ovenschaal, bakpapier, hapjespan, aluminiumfolie en grillpan of koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **kip piccata met groene asperges en linguine**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel. Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**, snijd de **bladpeterselie** fijn en halveer de **rode cherrytomaten**. Pers de **citroen** uit. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de onderste 2 cm van de **groene asperges** ★. Kook de asperges 1 – 2 minuten in de ene pan en schep ze daarna in een grote kom gevuld met koud water.



4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een grill- of koekenpan en bak de **groene asperges** nog 3 – 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de hapjespan van de **kip**, zonder extra bakvet, op middelhoog vuur en bak de **sjalot** 1 – 2 minuten. Voeg ½ el **citroensap** per persoon, de bouillon en de **kappertjes** toe en laat 3 – 4 minuten zachtjes inkoken.



2 BAKKEN EN KOKEN

Meng ondertussen de **cherrytomaten** met de zwarte balsamicoazijn, bruine suiker, **knoflook** en olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en bak de **cherrytomaten** 20 – 25 minuten in de oven. Kook ondertussen de **linguine**, afgedekt, 8 – 10 minuten in de andere pan. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5 MENGEN

Haal de hapjespan van het vuur en roer er ½ el roomboter per persoon door. Voeg de **cherrytomaten** en de helft van de **bladpeterselie** toe. Schep de **linguine** er voorzichtig doorheen en breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Het onderste gedeelte van de groene asperges kan wat houtiger zijn, daarom snijd je er ongeveer 2 cm af. Dat kan per asperge verschillen, haal er dus meer of minder af indien nodig.



3 KIP BEREIDEN

Leg ondertussen een stuk bakpapier of vershoudfolie over de **kipfilet** en sla met een koekenpan de **filet plat** ★★. Haal het papier of de folie weg en bestrooi de **kipfilet** met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 – 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie terwijl je verder gaat met de saus.



6 SERVEREN

Verdeel de **linguine** over de borden en leg de **groene asperges** ernaast. Leg de **kipfilet** op de **linguine** en garneer met de overige **bladpeterselie**.

★★ **TIP:** Je slaat de kipfilet plat om ervoor te zorgen dat hij overal even dik is. Zo gaart de filet gelijkmatiger en wordt hij ook wat malser.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Sjalot (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse bladpeterselie (takjes) 23 ★ | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Rode cherrytomaten (g) ★ | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Citroen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Groene asperges (g) ★ | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Linguine (g) 1) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Kipfilet (g) ★ | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Kappertjes (g) ★ | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Zelf toevoegen* | | | | | | |
| Groentebouillon* (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zwarte balsamicoazijn* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bruine suiker* (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Roomboter* (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

★ in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3418 / 817 | 406 / 97 |
| Vetten (g) | 34 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,2 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 11,8 | 1,4 |
| Vezels (g) | 10 | 1 |
| Eiwit (g) | 39 | 5 |
| Zout (g) | 2,3 | 0,3 |

ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 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).