



WIJNBOX

Cabriz branco

Appel speelt een belangrijke rol in dit gerecht. In deze Portugese wijn proef je, naast abrikozen en witte bloemen, ook appel terug. Een goede match dus!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 37
2016

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

Stoof met kip, appelcider en rodekool

De perfecte combinatie tussen zoet en zout

Deze Ierse stoof dankt zijn zoete smaak aan de appelcider. Heerlijk in combinatie met het zoute spek en de frisse appel. Door het vlees te stoven behoudt het zijn zachte structuur en blijft het heerlijk mals. De zelfgemaakte aardappelpuree maak het helemaal af. Eet smakelijk!

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



glutenvrij



Kippendij met bot



Spekblokjes



Appelcider



Rodekool



Rozemarijn



Appel (elstar)



Frieslander aardappelen



Sjalot

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	1	2	3	4	5	6
Kippendij met bot	1	2	3	4	5	6
Spekblokjes (g)	25	50	75	100	125	150
Rozemarijn (tl)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Appelcider (ml) 12)	125	250	375	500	625	750
Frieslander aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Appel (elstar)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Rodekool (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Bloem (el)*	⅓	⅔	1	1 ⅓	1 ⅔	2
Mosterd (tl)*	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

12) Sulfit
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel,
hapjespan of stoofpan
met deksel, aardappel-
stamper

Voedingswaarden 774 kcal | 36 g eiwit | 77 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 15 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen (frieslander). Voeg een snuffje zout toe aan de pan. Snipper de sjalot.



2 Verhit de olijfolie in een hapjespan of stoofpan met deksel en bak de kippendij en spekjes in 4 minuten op hoog vuur. Haal de kip uit de pan en bak de spekjes. Haal deze ook uit de pan en bewaar apart. Bak de sjalot en rozemarijn in dezelfde pan 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de appelcider en de helft van de mosterd toe en laat 2 minuten op hoog vuur inkoken.

3 Leg de kippendij met vel naar boven terug in de pan en laat, afgedekt, 20 minuten zachtjes stoven op laag vuur.



4 Schil ondertussen de aardappelen en snijd in kwarten. Kook de aardappelen, afgedekt, 15 minuten in de pan met deksel. Giet af en bewaar een klein gedeelte van het kookvocht.

5 Snijd de appel (elstar) klein en voeg in de laatste 10 - 12 minuten het grootste deel van de appel en de rodekool toe aan de kippendij en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat extra cider toe.

6 Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter en eventueel kookvocht toe om het smeug te maken en breng op smaak met peper, zout en de overige mosterd.



7 Verdeel de aardappelpuree, kip en rodekool over de borden. Garneer met de overige appel- en spekblokjes.