



Mediterraans gekruide kipfilet met champignonjus met pompoen-aardappelpuree



Hokkaido-pumpoen



Kruimige aardappelen



Sjalot



Kastanjechampignons



Vadouvan



Mediterraans gekruide kipfilet



Verse bladpeterselie

Totaal: 35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Kipfilet bevat weinig vet en veel eiwitten en is daardoor een lichtere keuze dan bijvoorbeeld kippendij. Je maakt er een bijzondere aardappelpuree bij: de pompoen zorgt voor een smeugig en zoet geheel. Lekker met de aardse smaak van de paddenstoelenjus.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, aluminiumfolie, hapjespan met deksel en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **mediterraans gekruide kipfilet met champignonjus**.



1 SNIJDEN

Verwijder de pitten en draden van de **pompoen** en snijd de **pompoen** in stukken. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snipper de **sjalot** en snijd de **kastanjechampignons** in plakjes.

★**TIP:** Je hoeft de pompoen niet te schillen, want je kunt de schil eten. Zorg wel dat je de pompoen in dat geval goed wast.



4 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn. Voeg 1 el roomboter toe per persoon aan de **kastanjechampignons** met **sjalot**, laat smelten en voeg een scheutje kookwater toe om een jus te maken. Breng de jus op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Vind je de vadouvan-smaak lekker? Voeg dan de helft toe aan het kookwater en bewaar de andere helft om later door de puree te mengen, voor een sterkere smaak.



2 KOKEN

Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout en de **vadouvan**★ aan de kook. Voeg de **aardappelen** en de **pompoen** toe en kook 12 – 18 minuten, of tot de **pompoen** gaar is. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



5 PUREE MAKEN

Stamp de **pompoen** en **aardappel** fijn met een aardappelstamper. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe en breng op smaak met peper en zout.



3 BAKKEN

Wrijf ondertussen de **kipfilets** in met peper en zout. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **mediterraans gekruide kipfilet**, **sjalot** en **kastanjechampignons** 8 – 12 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is. Haal de **kipfilet** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



6 SERVEREN

Verdeel de puree over de borden en garneer met **bladpeterselie**. Schep de **kipfilet** ernaast en serveer met de champignonjus.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Hokkaido-pompoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Vadouvan (tl) ¹⁰	1	2	3	4	5	6
Mediterraans gekruide kipfilet (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2822 / 675	366 / 88
Vet totaal (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	14,9	1,9
Koolhydraten (g)	57	7
Waarvan suikers (g)	9,4	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	0,3	0,0

ALLERGENEN

¹⁰) Mosterd

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ½ el roomboter per persoon voor de paddenstoelenjus en/of laat de roomboter in de puree achterwege.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente per persoon bevat? Dat is meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid!