



# Spinazie-koolrabistamppot met tijmkip

Met aardappel en geroosterd amandelschaafsel



- Totaal: **30-35** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Calorie-focus
- Glutenvrij

Deze stamppot bevat lekker veel groenten, die samen een spannende smaakcombinatie vormen: bitter, zoet en een klein beetje pittig. De gebakken amandelen geven het gerecht net die extra bite en de kip met citroentijm maakt het lekker fris.



## L'AURÉOLE ROUGE

Dit is een recept met verschillende smaken en structuren. Een toegankelijke, soepele rode wijn zoals L'Auréole biedt dan uitkomst. Tip: drink 'm ietsje gekoeld!



Frieslander aardappelen



Koolrabi ✨



Verse citroentijm ✨



Kipfilet ✨



Amandelschaafsel



Spinazie ✨



## ★ LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Heb geduld.

Smaakontwikkeling

kost tijd. Geef niet op en blijf ze verschillende smaken voorzetten. Probeer te voorkomen dat je uitsluitend gaat maken wat ze zeker weten lusten en opeten. Kijk waar je proeven en 'oh, dit lust ik wél!' kunt stimuleren.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **spinazie-koolrabistamppot met tijmkip**.



### 1 VOORBEREIDING

Was of schil de **aardappelen** (Frieslander) grondig en snijd in grove stukken. Schil de **koolrabi** en snijd deze ook in grove stukken. Ris de blaadjes van de takjes **citroentijm**. Wrijf de **kipfilet** in met de olijfolie en de **tijmblaadjes** en breng op smaak met peper en zout. Laat de **kipfilet** minimaal 5 minuten marineren.



### 2 KOKEN

Bereid ondertussen de bouillon in een pan met deksel voor de aardappelen en de koolrabi. Voeg de **aardappelen** en de **koolrabi** toe en kook, afgedekt, in 13 – 15 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een beetje van de bouillon en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 AMANDELEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel**, zonder olie, goudbruin. Let goed op, het kan snel verbranden. Haal uit de pan en bewaar apart ter garnering van de stamppot.



### 4 KIP BAKKEN

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de gemarineerde **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 – 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is (zie tip).

#### ★ TIP

De garing van de kip is sterk afhankelijk van de dikte van de kip. Heb je het gevoel dat de kipfilet langer moet of korter omdat deze anders te gaar of te droog wordt, pas de baktijd dan aan.



### 5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** en **koolrabi** fijn met een aardappelstamper en voeg de melk en een beetje van de achtergehouden bouillon toe om het smeugig te maken. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Roer door tot de **spinazie** grotendeels is geslonken en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Serveer de stamppot met de **tijmkip** en garneer met het geroosterde **amandelschaafsel**.

#### ★ WEETJE

Het is jammer dat koolrabi niet zoveel gegeten wordt in Nederland, want het is een echte alleskunner. Je kunt hem bakken, wokken, koken of rauw eten in een salade. Gekookt heeft hij iets zoets. Rauw is hij lichtpittig, zoals een radijs.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander	250	500	750	1000	1250	1500
aardappelen (g)						
Koolrabi (g) *	150	300	450	600	750	900
Verse citroentijm (takjes) 23 *	5	10	15	20	25	30
Kipfilet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	40
Spinazie (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Kippen- of groentebouillon* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Melk*					scheutje	
Peper & zout*					naar smaak	

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	420 / 100
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	4,3	0,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,7	0,3

#### ALLERGENEN

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

#### ★ LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Claire van den Heuvel is expert op het gebied van kinderen & voeding en schreef samen met Vera van Haren de populaire Easy Peasy-boeken.

Meer over dit onderwerp lees je op [blog.HelloFresh.nl](http://blog.HelloFresh.nl)

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](http://www.hellofresh.nl)

[www.hellofresh.be](http://www.hellofresh.be)

WEEK 39 | 2017

