



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2015

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

Kipcordobleu met rösti-ovenshotel

Kipfilet gevuld met belegen kaas

Rösti komt oorspronkelijk uit Zwitserland en wordt gemaakt van aardappelen. Om het je gemakkelijk te maken, hebben wij de aardappelen alvast voor je geraspt. Bekijk aan de andere kant van deze kaart de tip om nog sneller de maaltijd te bereiden.



35-40 min



gemakkelijk



glutenvrij



Ui



Knoflook



Prei



Tomaat



Geraspte aardappel



Ei



Kipfilet



Kaasblokjes

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Prei ☼	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Geraspte aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vrije-uitloopei 3)	1	2	3	4	4	6
Kipfilet (g)	100	200	300	400	500	600
Beleggen kaasblokjes (g) 7)	50	75	100	125	150	200
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

☼ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 7) Melk/lactose

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, kom, vershoudfolie, steelpan, satéprikkers 2 p.p.

Voedingswaarden Calorieën: 649 kcal | Eiwit: 43 g | Koolhydraten: 40 g | Vet: 33 g, verzadigd vet 16 g | vezels: 9 g



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de prei in fijne ringen en de tomaat klein.

2 Verhit de roomboter in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de prei, geraspte aardappel, tomaat en 2 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 7 minuten. Voeg halverwege de mosterd toe.



3 Vet ondertussen de ovenschaal in met wat olie of roomboter. Kluts in een kom het ei met peper en zout naar smaak.

4 Schep de aardappel en groenten over in de ovenschaal en verdeel daar het ei overheen. Bak de ovenschotel ongeveer 20 minuten in de oven.



5 Snijd ondertussen de kipfilet zo plat mogelijk, zodat je ze kunt vouwen of oprollen. Leg de stukken op vershoudfolie en bedek ze hier ook mee. Sla de kipfilet plat met de onderkant van een pan. Verwijder het folie, beleg een helft van de kipfilet met de kaasblokjes en bestrooi met peper en zout. Vouw of rol de kipfilet dicht en zet vast met 1 à 2 satéprikkers.

6 Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de kipfilet 1 minuut aan elke kant op hoog vuur. Zet het vuur daarna iets lager en bak de kipfilet, afgedekt, 8 – 10 minuten of tot deze gaar is. Keer de kipfilet regelmatig om.



7 Verdeel de rösti-ovenschotel over de borden en serveer met de zelfgemaakte kipcordonbleu.

Tip! Heb je weinig tijd? Laat de bereiding in de oven dan achterwege. Bak de groenten samen met het ei, afgedekt, 10 minuten extra in de hapjespan en serveer deze bij de kipcordonbleu.