



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 39
2015

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

Kipschnitzel met paddenstoelenroomsaus, broccoli en aardappelen

De roomsaus maak je zelf op basis van bloem, bouillon en room

De kastanjechampignons hebben een volle smaak en komen van Nederlandse bodem. Onze champignonteler Teun teelt verschillende soorten champignons. Aankomende week vertelt hij hierover in een video op onze YouTube-pagina!



30-35 min



veel handelingen



kindvriendelijk



glutenvrij



Frieslander aardappelen



Broccoli



Kastanjechampignons



Kipschnitzel



Kookroom

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g)	75	150	250	300	400	500
Kastanjechampignons (g)	125	250	375	500	625	750
Kipschnitzel	1	2	3	4	5	6
Kookroom (pak) 7)	½	¾	1	1½	1¾	2
Paddenstoelenbouillon (ml)*	50	100	150	200	250	300
Roomboter (g)*	35	75	110	150	185	225
Bloem (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigdheden

2x pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

Voedingswaarden 772 kcal | 33 g eiwit | 69 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 9 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (frieslander) grondig en snijd in parten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel en kook hierin de aardappelen, afgedekt, 8 - 12 minuten.

2 Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in plakken. Snijd de kastanjechampignons in plakken. Bereid ondertussen de bouillon.

3 Kook de broccoli in een pan met deksel in een klein laagje water, afgedekt, 8 - 10 minuten.

4 Smelt ½ van de roomboter in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Bak hierin de kastanjechampignons 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

5 Smelt ondertussen ½ van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de kipschnitzel 8 minuten. Keer regelmatig om.

6 Verhit de overige roomboter in de wok of hapjespan. Voeg de bloem toe en laat 1 minuut op zacht vuur garen. Voeg de bouillon toe en roer tot er een gebonden saus ontstaat. Giet de kookroom bij de saus, roer goed door en laat 1 minuut zachtjes koken. Voeg vervolgens de kastanjechampignons toe aan de saus en breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de kipschnitzel, broccoli en aardappelen over de borden. Serveer met de paddenstoelenroomsaus.

Tip! Heb je geen paddenstoelenbouillon in huis? Vervang het dan door groentebouillon.

