



# GEKRUIDE KIPDRUMSTICKS MET UIENJUS

Met geroosterde broccoli en aardappelen



Broccoli ✨



Geschaafde amandelen



Gemarineerde kipdrumsticks ✨



Knoflookteen



Vastkokende aardappelen



Verse bladpeterselie ✨



Pikante uienchutney ✨



Totaal: **30-35** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Wanneer je een simpel ingrediënt als ui lang(zaam) gaart, krijgt het een hele intense smaak. Neem bijvoorbeeld de uienchutney waar je in dit recept een snelle jus van maakt. De jus past perfect bij de kip en geeft de gekookte aardappels extra sjeu. De broccoli kook je deze keer niet, maar rooster je in de oven. Daardoor wordt hij lekker knapperig en extra smaakvol.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, zeef, hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **gekruiden kipdrumsticks met uienjus**.



## 1 BROCCOLI STOMEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng in een pan met deksel een laagje water van circa 3 cm aan de kook. Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Doe de gesneden **broccoli** in een zeef en hang in of boven de pan met het kokende water ★. Stoom de **broccoli**, afgedekt, 4 – 5 minuten ★★.



## 4 KOKEN EN SNIJDEN

Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn.

★**TIP:** Bij stomen is het belangrijk dat de groente het kokende water niet raakt, maar gaart door de hete stoom die van het water af komt. Zorg er dus voor dat de onderkant van de zeef het water niet raakt!



## 2 ROOSTEREN EN SNIJDEN

Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met zwarte balsamicoazijn en peper en zout. Rooster de **broccoli** 15 minuten in de oven. Schep halverwege om. Rooster in de laatste 5 minuten het **amandelschaafsel** mee. Snijd ondertussen de **kipdrumsticks** op 2 plekken in tot op het bot en pers of snijd de **knoflook** fijn.



## 5 JUS MAKEN

Verhit dezelfde hapjespan van de kipdrumsticks op middelhoog vuur en voeg de rodewijnazijn, de **pikante uienchutney** en 1 – 2 el water per persoon toe. Roer goed door. Zet het vuur laag en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken, of tot er een stroperige jus ontstaat.

★★**TIP:** Heb je een krachtige oven die goed roostert? Dan kun je ervoor kiezen de broccoli niet te stomen, maar hem alleen in de oven te roosteren (stap 2). Rooster de broccoli dan wel 20 minuten in plaats van 15.



## 3 KIP BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel en bak de **kipdrumsticks** op hoog vuur in 5 minuten rondom bruin. Voeg de **knoflook** toe en bak nog 1 minuut. Verlaag het vuur, schenk 1 el water per persoon in de pan en bak de **kipdrumsticks**, afgedekt, 15 – 18 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om. Haal de **drumsticks**, als ze gaar zijn, uit de pan en bewaar apart. Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schenk er de **jus** over. Serveer met de **broccoli** en de **kipdrumsticks**. Garneer met de **bladpeterselie** en **geschaafde amandelen**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Gemarineerde kipdrumsticks (st) *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pikante uienchutney (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3860 / 923	542 / 130
Vet totaal (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,0
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	22,4	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	0,6	0,1

## ALLERGENEN


8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen of 1 drumstick per persoon.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 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).