



KIP HAWAII

Met verse ananas en rijst



Limoen



Mexicaanse kruiden



Kipfilet ✱



Ananas



Knoflookteen



Rode ui



Verse gember



Tomaat ✱



Rode peper ✱



Rode paprika ✱



Surinaamse rijst



Totaal: 35-40 min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Ondanks de tropische naam werd de eerste pizza Hawaii gemaakt in Canada, door een Griekse pizzabakker. De combinatie van de zoetzure ananas en de zoute ham werd uiteindelijk een wereldwijd succes. Je vindt ananas dan ook vaker in hartige gerechten, zoals vandaag in deze curry met Mexicaanse guadalajara-kruiden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, hapjespan en koekenpan of grillpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kip hawaii**.



1 MARINEREN

Pers de **limoen** uit. Meng voor de marinade in een kom per persoon: 1½ el ketjap manis, 1 tl honing, 1 tl **Mexicaanse kruiden**, ½ el zonnebloemolie en 2 tl **limoensap**. Leg de **kipfilet** in de marinade en laat minimaal 10 minuten marineren. Schep af en toe om zodat de smaken goed kunnen intrekken. Breng ondertussen ruim water aan de kook voor de rijst in een pan met deksel.



4 GROENTEN KOKEN EN BAKKEN

Voeg de **rijst** toe aan de pan met kokend water en kook de **rijst** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **rode peper**, **gember**, overige **Mexicaanse kruiden** en **rode ui** 2 – 3 minuten. Voeg de **rode paprika** toe en bak 4 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** en de wittewijnazijn erbij en bak nog 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2 ANANAS SNIJDEN

Verwijder het groen van de **ananas** en snijd de onderkant eraf. Zet de **ananas** verticaal en snijd met een scherp mes de schil eraf door voorzichtig van boven naar beneden te snijden. Leg de **ananas** vervolgens weer plat en snijd in ringen, snijd met een kleiner mes de harde kern uit de ringen. Probeer de ringen heel te laten. Lukt dit niet? Je kunt eventueel ook halve plakken snijden.



5 ANANAS EN KIP BAKKEN

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koeken- of grillpan op hoog vuur en leg de **anasschijven** erin. Leg de **kipfilet** met zo min mogelijk marinade ernaast en bak beide 3 – 4 minuten per kant. Heb je veel **ananas**? Gebruik dan meerdere pannen of bak de **ananas** eerst en daarna de **kipfilet**.



3 SNIJDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **rode ui**, verwijder de schil van de **gember** en snijd of rasp de **gember** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** snijd fijn ✂. Snijd de **rode paprika** in lange repen.



6 SERVEREN

Schenk de achtergebleven **marinade** bij de hapjespan met **paprika** en **tomaat** en voeg 50 ml water per persoon toe. Kook 2 minuten. Verdeel ondertussen de **rijst** over de borden. Schep de saus met **groenten** op de **rijst**. Leg de **ananas** plakken ernaast en serveer de **kipfilet** erop.

✂ **TIP:** Kook je voor kinderen? Laat de rode peper dan achterwege, zodat het gerecht niet te pittig wordt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kipfilet (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Ananas (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	505
Zelf toevoegen						
Ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2983 / 713	536 / 128
Vet totaal (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2	0,4
Koolhydraten (g)	104	19
Waarvan suikers (g)	34,4	6,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

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).