













# KIPPENDIJ MET GEGRILDE GROENTEN

met rijst en geroosterde amandelen



-  Rode puntpaprika \*
-  Aubergine \*
-  Courgette \*
-  Rode ui
-  Knoflookteen
-  Rode cherrytomaten \*
-  Verse rozemarijn & tijm \*
-  Kipdrumsticks \*
-  Basmatirijst
-  Amandelschaafsel

Totaal: 45 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je een variatie op een Franse klassieker: ratatouille. Je gebruikt minder saus, waardoor de smaak van gegrilde groenten beter naar voren komt. Je serveert er kippendij bij: dit stukje vlees is extra mals. Het bevat meer vet dan kipfilet, waardoor het voller van smaak en lekker sappig is.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kleine kom, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, koekenpan en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendij met gegrilde groenten**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rode puntpaprika** in de lengte door de helft en dan in **reepjes**. Snijd de **aubergine** en de **courgette** in kwartjes. Snijd de **rode ui** in achten en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**. Ris de naaldjes **rozemarijn** en de blaadjes **tijm** van de takjes en snijd ze fijn.



## 4 RIJST KOKEN

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.

★ **TIP:** Let op: je ontvangt misschien meer groenten dan je nodig hebt. Je kunt alles in de oven bereiden en een deel de volgende dag in een salade verwerken.



## 2 GROENTEN IN DE OVEN

Meng in een kleine kom de olijfolie met de zwarte balsamicoazijn, de **knoflook**, de **rozemarijn** en de **tijm** tot een dressing en breng op smaak met peper en zout. Meng de **groenten** in een grote met bakpapier beklede ovenschaal ★★ en meng met ¾ van de dressing. Zet 25 – 30 minuten in de oven.



## 5 AMANDELEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

★ ★ **TIP:** Heb je een kleine ovenschaal? Leg de groenten dan op een met bakplaat bekleed met bakpapier.



## 3 KIP GAREN

Bring ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Verhit de boter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Wrijf de **kipdrumsticks** in met de rest van de dressing en bak de **kipdrumstick** in 6 – 8 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, voeg 1 el water toe per persoon, dek de pan af en laat de **kip** nog 10 – 12 minuten garen. Keer de **kip** af en toe om.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden, serveer de geroosterde **groenten** en de **kipdrumstick** ernaast. Garneer met de geroosterde **amandelen**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	65	125	190	250	315	375
Verse rozemarijn & tijm (g) *	5	10	15	20	25	30
Kipdrumsticks (st) *	2	4	6	8	10	12
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3814 / 912	625 / 149
Vet totaal (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	15,2	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	0,1	0,0

## ALLERGENEN

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Snijd dan het vel van de kipdrumsticks af of serveer de groenten met de helft van de rijst.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

