



KIPPENDIJFILET MET GEPOFTE PAPRIKA

Met rijst en feta



Rode paprika ✨



Citroen ✨



Kippendijfilet ✨



Mexicaanse kruidenmix



Witte langgraanrijst



Verse bladpeterselie ✨



Feta ✨



Amandelschaafsel



Totaal: 40-45 min. ✨



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Door de paprika te poffen wordt hij intenser van smaak en bovendien een stuk zoeter. Het gerecht krijgt een Latijns-Amerikaans tintje door de Mexicaanse kruidenmix die je gebruikt. Met jalapeño, gerookte paprika, citroen en zelfs gedroogde cactus haal jij het zonnetje in huis!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan, bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendijfilet met gepofte paprika**.



1 PAPIKA ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 175 ml water per persoon in een pan en verkruimel er ½ bouillonblokjes per persoon boven. Snijd ondertussen de **rode paprika** in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **paprika** 20 – 25 minuten ★.



4 KIP GAREN

Voeg de **rijst**, de bouillon, 2 tl **citroensap** per persoon en de overige **Mexicaanse kruidenmix** toe aan de hapjespan en roer goed door. Leg de **kip** in de **rijst**, draai het vuur middellaag en laat, afgedekt, 20 – 25 minuten garen, of tot de **rijst** beetgaar is ★★. Roer de **rijst** regelmatig door.

★★**TIP:** Hoe snel de rijst de bouillon opneemt, is sterk afhankelijk van de grootte van de pan. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droog wordt.



2 KIP OP SMAAK BRENGEN

Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in plakken en pers de overige **citroen** uit. Meng de **kippendijfilet** in een kom met ½ el olijfolie per persoon en de helft van de **Mexicaanse kruidenmix**.

★**TIP:** De garingstijd kan langer zijn als je een combimagnetron gebruikt. Wil je niet langer wachten? Snijd de paprika dan in kleinere stukken.



5 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Snijd ondertussen de verse **bladpeterselie** fijn. Verkruimel de **feta**. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.



3 KIP BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 minuten aan elke kant. Haal uit de pan.



6 SERVEREN

Serveer de **kippendijfilets** met de **rijst** en de **geroosterde paprika's** en garneer met de **bladpeterselie**, de **feta**, het **amandelschaafsel** en de **citroen**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet (st) *	2	4	6	8	10	12
Mexicaanse kruidenmix (tl)	2	4	6	8	10	12
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1½	2
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	675 / 161
Vet totaal (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,7
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	11,4	2,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,4	0,5

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

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).