



KNOLSELDERIJPUREE MET KIP

Met een vleugje kaneel



ESPIGA BRANCO

Vanwege de kruidige kip kozen we voor een wat vollere witte wijn dan je normaal gesproken bij een stampot drinkt.



Kipfiletstukjes



Knolselderij



Melody aardappelen



Elstar appel



Kaneel



Tijm



Walnoten

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **3** dagen

Dit is een traditioneel Hollands gerecht met een zoete twist. We hebben naast walnoten, kaneel toegevoegd aan de knolselderijpuree voor een zoete smaak. Daarnaast bak je de kip extra zoet met appel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

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



1 WASSEN OF SCHILLEN

Was of schil de **aardappelen** (melody) grondig en snijd in stukken van 1 - 2 cm. Schil de **knolselderij** en snijd de **knolselderij** in stukken van 1 - 2 cm.



2 KOKEN

Zorg dat de **aardappelen** en **knolselderij** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook 12 - 15 minuten of totdat ze gaar zijn. Giet daarna af, bewaar een beetje van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 SNIJD DE APPEL

Snijdt ondertussen de **appel** (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes van 1 cm.



4 BAK DE APPEL EN KIP

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **appel** en **kipfiletstukjes** 5 - 6 minuten op middelhoog vuur. Bestrooi met **kaneel**.



5 STAMP TOT GROVE PUREE

Stamp de **aardappelen**, **knolselderij** en **tijm** tot een grove puree met een **aardappelstamper**. Voeg een klein scheutje melk of kookvocht toe om het smeugig te maken. Voeg vervolgens de **walnoten** toe en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **knolselderijpuree** over de borden en schep de gebakken **kipfiletstukjes** met **appel** op de puree.



TIP

Wist je dat kaneel de binnenbast is van de scheuten van de kaneelboom?

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Melody aardappelen (g)	200	350	525	700	875	1050
Knolselderij * (st) 9)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipfiletstukjes * (g)	100	200	300	400	500	600
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Walnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Melk*	Scheutje					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2280 / 545	382 / 91
Vetten (g)	18	3
Verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers(g)	9,4	1,6
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

8) Noten 9) Selderij Kan sporen bevatten van: 19) pinda's en 22) andere noten.

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



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 11 | 2017

