



Kruidige jambalaya met pittige kip

Met spekjes, paprika en sperziebonen



Rode ui



Knoflookteen



Gele paprika *



Sperziebonen *



Verse bladpeterselie *



Paprikapoeder



Gemalen komijnzaad



Gemalen koriander



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Surinaamse rijst



Spekblokjes *



Kippendijstukjes *

Totaal: 40-45 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Jambalaya is een Creools rijstgerecht uit de zuidelijke Verenigde Staten. Dit smeùige gerecht heeft wel iets weg van paella, volgens sommigen is dit dan ook waar het oorspronkelijk een variatie op is. Het is een explosie van smaak, met een beetje pit.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige jambalaya met pittige kip**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **gele paprika** in blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, de **knoflook**, het **paprikapoeder**, de **komijn**, de **koriander** en de **kaneel** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen**, de **paprika** en de **tomatenpuree** toe en roerbak 3 minuten.



3 RIJST KOKEN

Voeg de **Surinaamse rijst**, de bouillon en de wittewijnazijn toe aan dezelfde wok of hapjespan en breng aan de kook. Zet het vuur middellaag, doe het deksel op de pan en laat de **rijst** 18 – 22 minuten zachtjes koken, of tot de **rijst** gaar is. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen ★.



4 KIP EN SPEK BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** en de **kippendijstukjes** in 5 – 7 minuten bruin en gaar. Voeg halverwege de sambal toe en breng op smaak met peper en zout 🍴.



5 MENGEN

Meng de helft van de **kip** en de **spekblokjes** door de **rijst**.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden, schep er de overige **kip** en de **spekblokjes** op en schenk het bakvet erover. Bestrooi met de **peterselie**.

🍴 **TIP:** Eten er jonge kinderen mee of houdt je niet van pittig? Gebruik dan minder sambal of laat hem helemaal weg.

🍴 **TIP:** De pittigheid van verschillende soorten en merken sambal varieert sterk. Voeg naar smaak dus meer of minder sambal toe.

★ **TIP:** Voeg eventueel wat extra bouillon toe als de rijst begint droog te koken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	500
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3314 / 792	425 / 102
Vet totaal (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,1
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	9,4	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	4,6	0,6

ALLERGENEN

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).