



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Ramón Roqueta bestaat voor de helft uit de iets romige chardonnay, voor de andere helft uit de groenkruidige macabeo. Perfect dus bij dit gerecht!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 06
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Romige Gentse waterzooi met kippendijen en groenten

Met room, verse peterselie en laurier

Gentse waterzooi is een traditioneel Gents gerecht met kip of vis, aardappelen en groenten. In dit geval worden er kippendijen gebruikt. De botten van de kip zorgen voor extra smaak. Dit gerecht is een echte Belgische klassieker!



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen 3 dagen



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Bleekselderij



Verse bladpeterselie



Kippendijen met bot



Prei-peenmix



Laurierblad



Kookroom



Bintje aardappelen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Laurierblad (st)	1	1	2	2	3	3
Bintje aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Bleekselderij (stengels) 9)	1	2	3	4	5	6
Kippendijen met bot (175 g)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Prei-peenmix (g) 23)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon (ml)*	350	700	1050	1400	1750	2100
Zonnebloemolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Vis 9) Selderij
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigdheden

Soeppan met deksel,
koekenpan, schuimspaan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3067 / 734	43	19,5	45	10,7	8	37	4,1
100 g **	314 / 75	4	2,0	5	1,1	1	4	0,4

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon samen met het laurierblad in een soeppan met deksel.



2 Schil of was de aardappelen (bintje) grondig en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de bleekselderij in de lengte doormidden en vervolgens in blokjes van ½ cm. Snijd de kippendij op twee plekken in tot het bot en snijd de bladpeterselie fijn.



3 Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de kippendij in 4 - 5 minuten rondom bruin op hoog vuur. Keer regelmatig om. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart. Het vlees hoeft niet gaar te zijn.

4 Voeg de aardappelen, bleekselderij, kippendij, prei-peenmix en kookroom toe aan de soeppan met bouillon en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur.



5 Haal de kippendij uit de soeppan met deksel met een schuimspaan, trek het vlees met behulp van twee vorken van het bot en snijd fijn. Breng de waterzooi op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de diepe borden en verdeel de kippendij erover. Garneer met de peterselie.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let je op jouw calorie-inname? Gebruik dan 50 ml kookroom per persoon.