



Gesmoorde savooikool met pittenrijst en 5-kruidenkip

Met bosui en zonnebloem-pompoenpitten



BERTICOT ROUGE

Berticot is een pittige, maar sappige rode wijn gemaakt van cabernet sauvignon. Deze combineert goed met de licht aardse pittenrijst en de kruidige kip.



Bosui ✨



Gekruide kipfilet ✨



Gesneden savooikool ✨



Knoflookteen



Zonnebloem-pompoenpittenmix



Surinaamse rijst

- Totaal: 30-35 min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen 3 dagen
- Lactosevrij

Savooikool is een losse kool met sterk gerimpelde bladeren. Het is daarnaast een van de oudste koolrassen ter wereld. De kool smaakt het lekkerst als je hem fijn snijdt, maar dat hebben wij al voor je gedaan. De vijf kruiden versterken dit Aziatische gerecht nog meer.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **gesmoorde savooikool met pittenrijst en 5-kruidenkip**.



1 WATER KOKEN

Breng 500 ml water per persoon aan de kook voor de rijst.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **bosui** in ringen. Snijd of pers de **knoflook** fijn.



3 KIP BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel. Bak de helft van de **bosui** en de **kipfilet** 1 minuut op hoog vuur.



4 SAVOOIKOOL SMOREN

Voeg de **knoflook**, sambal, ketjap en de **savooikool** toe (eventueel in porties) en blijf roeren tot de **savooikool** tot de helft geslonken is. Voeg 50 ml water per persoon toe en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten smoren, of totdat de **savooikool** de gewenste garing heeft. Breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Heb je liever wat minder savooikool? Gebruik dan 200 gram per persoon, hierdoor wordt de kool sneller zachter.



5 PITTENRIJST KOKEN

Rooster ondertussen de **zonnebloempompepitmix**, zonder olie, 2 - 3 minuten in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **rijst** en het kokende water toe en kook, afgedekt 10 - 12 minuten (zie tip!). Giet daarna af en laat uitstomen.

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Kook dan alle rijst.



6 SERVEREN

Verdeel de **pittenrijst** over de borden en serveer met de gesmoorde **savooikool** en de **kip**. Garneer met de rest van de **bosui** en voeg naar smaak meer ketjap toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bosui (st) *	3	5	6	9	11	13
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gekruide kipfilet (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Gesneden savooikool (g) 23) *	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloempompepitmix (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Surinaamse rijst (g)	40	85	120	170	210	250
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis* (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2386 / 570	439 / 105
Vet totaal (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,5
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	17,4	3,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2017

HelloFRESH