



# Kip-empanada met cheddar

met tomaten-koriandersalade



Ui



Mexicaanse kruiden



Kipfiletstukjes \*



Tomatenpuree



Tomaat \*



Verse koriander \*



Geraspte cheddar \*



Bladerdeeg \*

Totaal voor 2 personen:  
50 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Waar empanadas nu echt vandaan komen, blijft een raadsel. Maar of ze nu uit Spanje, Portugal of Zuid-Amerika komen, één ding is zeker: ze zijn hartstikke lekker. Met de vulling kun je blijven variëren, wij hebben gekozen voor kip. Door deze te stoven, trekken alle smaken goed in het vlees. Deze eenvoudige kooktechniek vergt wat meer (wacht)tijd, maar dat is het zeker waard.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, saladekom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **kip-empanada met cheddar**



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui**.



## 2 BAKKEN

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en 1 tl **Mexicaanse kruiden** per persoon een halve minuut, tot de kruiden beginnen te geuren. Snijd ondertussen grote **kipfiletstukjes** klein ★. Zet het vuur lager, voeg de **kip** toe en bak 3 – 4 minuten.

★ **TIP:** Als de kipfiletstukjes te groot zijn, worden ze niet snel genoeg gaar.



## 4 TOMATENSALADE MAKEN

Snijd ondertussen de **tomaat** door de helft en daarna in halve maantjes. Snijd zowel de blaadjes als de steeltjes van de **koriander** fijn. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn met peper en zout tot een dressing. Meng de **tomaten** en **koriander** met de dressing.



## 5 EMPANADA MAKEN

Meng de **cheddar** door de **kip**. Snijd per persoon 1/3 van de **bladerdeegrol** en leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier. Leg het kipmengsel aan één kant van het **bladerdeeg** en vouw de andere kant van het **bladerdeeg** eroverheen, zodat je een rechthoekige empanada overhoudt. Druk de randen voorzichtig dicht met een vork. Bak de empanada 10 – 15 minuten in de oven, of tot hij bruin is.



## 3 KIP STOVEN

Voeg per persoon 1/4 kuipje **tomatenpuree** en 3 el water toe aan de **kip**. Laat de **kip**, afgedekt, 16 – 20 minuten zachtjes koken op laag vuur. Roer regelmatig door. Haal de laatste 2 minuten het deksel van de pan, zodat de saus kan inkoken. De **kip** is klaar als je de stukjes met de bolle kant van een lepel gemakkelijk uit elkaar kunt trekken. Breng op smaak met peper en zout, haal de pan van het vuur en laat de **kip** afkoelen ★★.



## 6 SERVEREN

Serveer de empanada met de tomaten-koriandersalade.

★★ **TIP:** Zorg dat de kip goed afgekoeld is voor je hem in stap 5 op het bladerdeeg legt – anders blijft het deeg zacht en wordt het niet goed gaar. Je kunt de kip sneller laten afkoelen door de stukjes met twee vorken uit elkaar te trekken.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mexicaanse kruiden (tl) *	1	2	3	4	5	6
Kipfiletstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomaat (st) *	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar (g) 7) *	15	25	50	75	75	100
Bladerdeeg (rol) 1) 21) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Witte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3379 / 808	750 / 179
Vet totaal (g)	55	12
Waarvan verzadigd (g)	20,3	4,5
Koolhydraten (g)	43	10
Waarvan suikers (g)	12,4	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	1,6	0,4

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

