



Kip piri-piri met verse mais

met zoete-aardappelpuree en yoghurtsaus



Zoete aardappel



Maiskolf *



Kippendij met bot *



Piri-piri



Rode paprika *



Verse koriander *



Volle yoghurt *

Totaal: 40 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

De piri-piri is een pepersoort die oorspronkelijk uit Amerika komt en door de Portugezen naar Afrika is gebracht. Daar werd het onderdeel van een kruidenmix die de meeste Portugalliefhebbers niet onbekend in de oren zal klinken. Wist je trouwens dat de heetheid van pepers wordt gemeten met behulp van de Scovilleschaal? Hierop krijgt een paprika 0 punten, terwijl de piri-piri 50.000 tot 100.000 punten scoort. Maar maak je geen zorgen, in dit gerecht is hij lekker pittig, maar niet té heet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, kleine kom, kom, ovenschaal, aardappelstamper en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **kip piri-piri met verse mais**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel, een voor de maiskolf en een voor de **zoete aardappel**. Weeg de **zoete aardappel** af, schil en snijd in kleine stukken. Kook in 15 – 20 minuten gaar.



2 KIP BEREIDEN

Marineer ondertussen in een kom de **kippendij** met per persoon 1 el olijfolie en 1 tl **piri-piri-kruiden**. Bak de **kippendij** met marinade in 4 – 5 minuten goudbruin in een hapjespan op hoog vuur. Bewaar de hapjespan – inclusief bakvocht – voor later. Leg de **kippendij** in een ovenschaal en bak nog 20 – 25 minuten in de oven.



3 MAIS KOKEN

Haal de bladeren van de **maiskolf** en was hem grondig. Kook de maiskolf 15 – 20 minuten, afgedekt, in de andere pan met deksel. Snijd ondertussen de **paprika** in **reepjes**.



4 PAPRIKA BAKKEN

Bak de **paprikareepjes** 8 – 10 minuten in de hapjespan met bakvocht van de kip op middelhoog vuur. Voeg eventueel extra olie toe als er niet meer genoeg vet in de pan zit.



5 MENGEN EN STAMPEN

Snijd de **koriander** inclusief de takjes fijn en meng deze in een kleine kom met de **yoghurt**. Breng het yoghurtsausje op smaak met peper en zout. Giet de **zoete aardappel** af en stamp tot een puree met een aardappelstamper. Voeg 1 tl roomboter en een scheutje melk per persoon toe om het geheel smeug te maken. Breng de puree op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de zoete-aardappelpuree, **kippendij** en **paprika** over de borden. Leg op ieder bord een **maiskolf**, besmeer hem met 1 tl roomboter per persoon en bestrooi met zout. Serveer het yoghurtsausje erbij.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Maiskolf (st) *	1	2	3	4	5	6
Kippendij met bot (st) *	1	2	3	4	5	6
Piri-piri (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (st) *	2½	5	7½	10	12½	15
Volle yoghurt (st) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (tl)	2	4	6	8	10	12
Melk				een scheutje		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3684 / 881	568 / 136
Vet totaal (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,8
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	30,8	4,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	10,1	1,6

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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

* **WEETJE:** Wist je dat mais rijk is aan magnesium? Deze mineraal is onder andere belangrijk voor sterke botten en spieren.

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

