



# Kipfilet met zoet-kruidige groentestoof

Met gedroogde abrikozen en amandelschaafsel



Ui



Vastkokende aardappelen



Peen ✳



Ras el hanout



Verse bladpeterselie ✳



Gedroogde abrikozen



Tomaat ✳



Tomatenpuree



Kipfilet ✳



Geschaafde amandelen

Totaal: **35-40** min.

✳️ **Glutenvrij**

📊 **Gemakkelijk**

🔥 **Caloriefocus**

📅 **Eet binnen 3** dagen

Deze groentestoof is geïnspireerd op de Marokkaanse tajine. De tajine is een aardewerken stoofpot die van oudsher op hete kolen wordt gezet om het gerecht langzaam te garen. Gedroogde abrikozen, amandelen, peen en ras el hanout zijn ingrediënten die je vaak in een tajine terugvindt.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Dunschiller, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kipfilet met zoet-kruidige groentestoof**.



### 1 SNIJDEN EN BAKKEN

Breng 175 ml water per persoon aan de kook voor de stoof. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Weeg de **peen** af en schil met een dunschiller. Snijd in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan met deksel, voeg de **ui** en een snuf zout toe en fruit 1 minuut op middelhoog vuur.



### 2 GROENTEN BAKKEN

Voeg de **aardappelen**, de **peen** en de **ras el hanout** toe aan de pan en roerbak nog 1 minuut. Schenk het kokende water erbij en verkruiemel er ½ bouillonblokjes per persoon boven. Breng aan de kook en stoof, afgedekt, in 20 – 25 minuten gaar. Schep regelmatig om.



### 3 STOOF AFMAKEN

Hak ondertussen de verse **bladpeterselie** grof. Snijd de gedroogde **abrikozen** in kleine blokjes en de **tomaat** in parten. Roer 5 minuten voor het einde van de kooktijd ½ kuipje **tomatenpuree** per persoon door de groentestoof. Laat het geheel, zonder deksel, nog 5 minuten zachtjes koken. Voeg de **abrikozen**, de **tomaat** en de honing in de laatste minuut van de kooktijd toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 KIPFILET BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant, verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 – 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5 AMANDELEN BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter en bak de **geschaafde amandelen** in 2 minuten goudbruin op middelhoog vuur. Zet het vuur laag, leg de **kipfilet** bij de **amandelen** in de koekenpan en verhit nog 1 minuut.

**WEETJE:** Dit gerecht bevat bijna de helft van de aanbevolen hoeveelheid aan voedingsvezels. Deze komen voornamelijk uit de groenten, aardappelen en abrikozen.



### 6 SERVEREN

Verdeel de gestoofde **groenten** over diepe borden, leg er de **kipfilet** op en garneer met de **bladpeterselie** en de **amandelen**.

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen, bak de groenten en aardappelen in ½ el olijfolie per persoon en garneer de maaltijd met de helft van de amandelen.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Ras el hanout (el)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	½	1	1½	1½	2
Kipfilet (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Geschaafde amandelen (g) (8) (19) (25)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groentebouillonblokjes (st)	½	½	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3366 / 805	477 / 114
Vet totaal (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	36,3	5,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,1	0,3

#### ALLERGENEN

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

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).