



KIPPENDIJFILET MET GEPOFTE PAPRIKA

Met rijst en feta



KIPPENDIJ

Dit stukje vlees is extra mals. Het bevat meer vet dan kipfilet waardoor het voller van smaak en lekker sappig is.



Rode paprika ✨



Citroen



Kippendijfilet ✨



Mexicaanse kruidenmix



Surinaamse rijst



Verse bladpeterselie ✨



Feta ✨



Geschaafde amandelen



Totaal: 40-45 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Door de paprika te poffen wordt hij intenser van smaak en bovendien een stuk zoeter. Het gerecht krijgt een Latijns-Amerikaans tintje door de Mexicaanse kruidenmix die je gebruikt. Met jalapeño, gerookte paprika, citroen en zelfs gedroogde cactus haal jij het zonnetje in huis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendijfilet met gepofte paprika**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng 175 ml water persoon aan de kook in een pan met deksel en verkruimel er ½ bouillonblokje per persoon boven. Snijd ondertussen de **rode paprika** in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Meng de **paprika** op een bakplaat met bakpapier met een ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Rooster de **paprika** 20 - 25 minuten ★.



4 KIP GAREN

Doe de **rijst** samen met de bouillon, 2 tl **citroensap** per persoon en ¼ el **kruidenmix** in de hapjespan en roer goed door. Leg de **kip** in de **rijst**, draai het vuur middellaag en laat, afgedekt, 20 - 25 minuten garen, of tot de **rijst** beetgaar is ★★. Roer de **rijst** regelmatig door.

★★**TIP:** Hoe snel de rijst de bouillon opneemt is sterk afhankelijk van de grootte van de pan. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droog wordt.



2 KIP OP SMAAK BRENGEN

Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in plakken en pers de overige **citroen** uit. Meng de **kippendijfilet** in een kom met ½ el olijfolie per persoon en ¼ el **Mexicaanse kruidenmix** per persoon.

★**TIP:** Rooster je de paprika in een combimagnetron? Dan kan het zijn dat de garingstijd langer is. Heb je daar geen geduld voor? Snijd de paprika dan in kleinere stukken.



5 SNIJDEN

Snijd ondertussen de verse **bladpeterselie** fijn. Verkruimel de **feta**. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **geschaafde amandelen** goudbruin.



3 KIP BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 minuten aan elke kant. Haal uit de pan.



6 SERVEREN

Servere de **kippendijfilets** met de **rijst** en de **geroosterde paprika's** en garneer met de **bladpeterselie**, de **feta**, de **geschaafde amandelen** en de **citroen**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Mexicaanse kruidenmix (el)	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	500
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1½	2
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	506 / 121
Vet totaal (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,5
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,2	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 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).