



KOOLRABISTAMPPOT MET GEROOKTE KIP

Met appel en een romige saus van geitenkaas



MASAN ROUGE

De gerookte kip met romige saus van geitenkaas is heerlijk met de sappige aroma's van rood fruit van de Masan Rouge, een wijn met hoofdzakelijk grenache en een beetje merlot.



Melody aardappelen



Koolrabi ✱



Jonagold appel



Sjalot



Gerookte kipfilet ✱



Hazelnoten



Verse geitenkaas ✱

Totaal: 25-30 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Winter en stamppot horen bij elkaar en om ervoor te zorgen dat je niet de hele winter dezelfde stamppotjes eet, zorgen wij voor variatie! Koolrabi heeft een licht pittige smaak met een zoete noot. Meer weten over deze knol? Bekijk onze blog.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, aluminiumfolie, koekenpan, garde en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **koolrabistamppot met gerookte kip**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** (melody) of was ze grondig en snijd in stukken van 1 – 2 cm. Weeg per persoon 200 gram van de **koolrabi** af. Schil de **koolrabi**, snijd in plakken en vervolgens in stukken van 1 – 2 cm. Snijd de **appel** (jonagold) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes van 1 cm. Snipper de **sjalot**.



4 SAUS MAKEN

Verhit de roomboter in de koekenpan en fruit de **sjalot** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerend 2 minuten. Voeg 1/3 van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon en roer de saus glad. Voeg de **geitenkaas** toe, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken.



2 AARDAPPELEN KOKEN

Zorg dat de **aardappelen** en **koolrabi** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook 12 – 15 minuten, of totdat ze gaar zijn. Giet daarna af, bewaar een beetje van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



5 PUREE STAMPEN

Stamp de **aardappelen** en **koolrabi** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een klein scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de mosterd en de **appel** toe, schep door en breng op smaak met peper en zout.



3 KIPFILET VERWARMEN

Verpak ondertussen de **gerookte kipfilet** in aluminiumfolie en verwarm 10 minuten in de oven. Hak de **hazelnoten** grof en bewaar apart.



6 SERVEREN

Haal de **kipfilet** uit het aluminiumfolie en snijd in dunne plakken. Verdeel de **koolrabistamppot** over de borden, schenk de **geitenkaas-saus** erover en leg de **kipfilet** erop. Bestrooi met de **hazelnoten**.

***WEETJE:** Wist je dat er ook paarse koolrabi bestaat? Die heeft bijna net zo'n felle kleur als rodekool!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Melody aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Jonagold appel (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sjalot (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gerookte kipfilet (g) *	80	160	240	320	400	480
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Verse geitenkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	100	200	300	400	500	600
Roomboter* (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bloem* (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Melk*					scheutje	
Mosterd* (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper & zout*					naar smaak	

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	329 / 79
Vet totaal (g)	19	2
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,2
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	14,9	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3,2	0,4

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 1 | 2018

HelloFRESH