



Pulled chicken met koolsla

Op een broodje met zoete rode ui en augurk



Totaal: **35-40** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Net zo vol van smaak als het bekendere "pulled pork", maar veel sneller klaar is deze kip met koolsla. "Pulled" betekent in dit gerecht dat je het zachte, botergaar gestoofde vlees met twee vorken uit elkaar plukt. De frizure koolsla maak je zelf - het snijwerk hebben we je wel alvast uit handen genomen.



CABRIZ TINTO

Deze elegante rode wijn met karakter komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. De wijn heeft levendige bessennoten en een verrassend aangename frisheid, maar ook kruidigheid en een houttoets.



Rode ui



Kippendij met bot *



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise *



Groentemix kool & peen *



Augurken *



Kurkumabroodje

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, saladekom en bakplaat met bakpapier.
Laten we beginnen met het koken van de **pulled chicken met koolsla**.



1 KIPPENDIJ BAKKEN

Snijd de **rode ui** in halve ringen. Snijd de **kippendij** op 2 plekken in tot op het bot. Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel en bak de **kip** samen met de **rode ui** en het **gerookt paprikapoeder** in 5 – 6 minuten rondom bruin op hoog vuur ★. Verlaag het vuur, schenk 1 el water per persoon in de pan en bak, afgedekt, 15 – 18 minuten op middellaag vuur, of tot de **kip** gaar is. Keer regelmatig om.



4 PLUKKEN

Gebruik je handen of 2 vorken om het vlees van de afgekoelde **kippendij** te plukken.



2 KOOLSALADE MAKEN

Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Meng in een saladekom de mosterd, **mayonaise** en wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng eerst ½ van de dressing met de **koolpeenmix**. Voeg vervolgens de overige **mix** en de helft van de **augurken** toe en roer goed door ★★.



5 BELEGGEN

Snijd het **broodje** open, beleg met de geplukte **kip** en schep de gebakken **rode ui** hierop. Garneer met een klein deel van de **koolsla**.

★ **TIP:** Gerookt paprikapoeder heeft een uitgesproken smaak. Voeg dus niet te veel toe.



3 BAKKEN, AFKOELEN, KOKEN

Leg het **kurkumabroodje** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met wat water en bak in 7 – 8 minuten goudbruin. Haal ondertussen de gare **kip** uit de pan en laat afkoelen. Zet het vuur van de hapjespan hoog en laat de **rode ui** nog 2 – 3 minuten zonder deksel koken, of totdat het meeste vocht is verdampt.



6 SERVEREN

Verdeel de **broodjes** over de borden. Serveer de overige **koolsla** ernaast en garneer de 'pulled chicken' met de overige **augurken**.

★★ **TIP:** Je mengt de dressing in delen door de koolsalade zodat het mengsel zich goed verdeelt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Rode ui (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kippendij met bot (160 g) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gerookt paprikapoeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) * | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Groentemix kool & peen (g) 23) * | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 1000 |
| Augurken (g) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Kurkumabroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Roomboter* (el) | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 | 3½ |
| Mosterd* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3109 / 743 | 585 / 140 |
| Vet totaal (g) | 42 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,6 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 50 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 12,0 | 2,3 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 36 | 7 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



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 11 | 2018

