



VERSE PAPPARDELLE MET GEKONFIJTE KIP MET PEULTJES, AVOCADO EN DILLEVINAIGRETTE



Gekonfijte kippendij ✨



Verse dille ✨



Avocado



Peultjes ✨



Rucola & veldsla ✨



Verse pappardelle ✨



Groene pesto ✨



35 min



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Met de rijke smaken van dit gerecht waan je je zo in een restaurant. We hebben je het meeste werk uit handen genomen door de kip alvast te konfijten. Met deze kooktechniek wordt het vlees langzaam gegaard in eigen vet, waardoor het lekker mals is. De avocado kleurt niet alleen leuk bij de groene pesto en peultjes, hij zit ook nog eens vol goede vetten. Deze beschermen je tegen hart- en vaatziekten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, saladekom, pan met deksel en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **verse pappardelle met gekonfijte kip**.



1 KIPPENDIJ BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de gekonfijte **kippendij** met het vel naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak 15 – 18 minuten in de oven, tot de **kippendij** goudbruin is. Laat de **kippendij** vervolgens afkoelen tot je hem aan kunt raken zonder je vingers te verbranden.



2 SNIJDEN

Snijd de **verse dille** zeer fijn. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



3 SNIJDEN

Klop in een kleine kom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de mosterd en de honing met peper en zout tot een vinaigrette. Meng er het grootste deel van de **dille** door. Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met het grootste deel van de vinaigrette.



4 PEULTJES BAKKEN

Voeg de **verse pappardelle** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 6-8 minuten gaar. Roer regelmatig. Giet af en bewaar wat van het kookvocht. Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en roerbak de **peultjes** met een snuffje zout 5-6 minuten.



5 PASTA MENGEN

Pluk met een vork het vlees van de **kippendij**. Voeg de **kip**, de **groene pesto**, de witte balsamicoazijn, een flinke scheut van het kookvocht en de **pappardelle** toe aan de hapjespan met **peultjes**. Schep goed om en verhit nog 1 minuut op middelhoog vuur.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de **dille**. Verdeel de salade over kleine bordjes en leg de plakken **avocado** erop. Besprenkel de **avocado** met de overige vinaigrette.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gekonfijte kippendij (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Verse pappardelle (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Groene pesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4824 / 1153	925 / 221
Vetten (g)	70	13
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	4,7	0,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

