



# ZELFGEMAAKTE KIP CORDON BLEU

GESERVEERD MET KRIELTJES EN SALADE MET HONING-MOSTERDMAYONAISE



Krieltjes



Hazelnoten



Kipfilet \*



Coburgerham \*



Geraspte belegen kaas\*



Portobello \*



Knoflookteen



Mayonaise \*



Peultjes \*



Groene pesto \*



Rucola \*



40 min



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Vandaag ga je een kip cordon bleu maken. Waar de naam precies vandaan komt blijft onduidelijk – er zijn verschillende verhalen. Letterlijk vertaald betekent het 'blauw lintje'. Een van de verhalen vertelt dan ook dat de naam is bedacht door een Zwitserse kok, die op een schip voer met een blauwe wimpel. Waar het dan ook vandaan komt, één ding is zeker: met deze zelfgemaakte kip cordon bleu zet jij vandaag een smaakvol gerecht op tafel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, ovenschaal, kom en 2x koekenpan.  
Laten we beginnen met het koken van de zelfgemaakte kip cordon bleu.



### 1 KRIELTJES BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de parten, afgedekt, 25 – 35 minuten. Haal de laatste 20 – 25 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



### 2 HAZELNOTEN BAKKEN

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3 CORDON BLEU MAKEN

Snijd de **kipfilet** in de lengte in, zodat je hem open kunt klappen. Vul de **kipfilet** met de **corburgerham** en de **kaas** en vouw voorzichtig dicht. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Haal de **kipfilet** door de bloem en bak 2 – 3 minuten in de koekenpan, tot de **kipfilet** goudbruin is. Leg de **kipfilet** daarna in een ovenschaal en bak nog 15 – 20 minuten in de oven.



### 4 PORTOBELLO SNIJDEN

Snijd ondertussen de **portobello** in repen van ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng de **mayonaise** met de honing en de mosterd ★.



### 5 BAKKEN EN MENGEN

Verhit ½ el olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **portobello-repen** en **peultjes** 5 – 6 minuten. Zet het vuur uit, voeg de **groene pesto** toe en roer goed door. Meng in een kom de **rucola** met de gebakken groenten. Schenk de wittewijnazijn erbij en meng goed.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpartten** en salade over de borden en leg de cordon bleu erbij. Serveer de honing-mosterdmayonaise erbij en garneer de salade met de **hazelnoten**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hazelnoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Kipfilet (st) *	1	2	3	4	5	6
Corburgerham (g) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	120	150	195	225
Peultjes (g) *	40	75	115	150	190	225
Groene pesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Rucola (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5257 / 1257	727 / 174
Vetten (g)	79	11
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,5
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	12,7	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	55	8
Zout (g)	2,8	0,4

#### ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij  
25) Sesam

★ TIP: Proef goed en voeg naar smaak meer of minder honing of mosterd toe.

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

