



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 27
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [i](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Groentestamppot met kipdrumsticks

Lekker met de frisse smaak van sinaasappel

De sinaasappel is een van de favoriete fruitstukken van Maartje. “Je kunt er alle kanten mee op. Zo kun je het in een gerecht gebruiken voor een extra frisse smaak, maar je kunt de sinaasappel natuurlijk ook gebruiken voor een goed glas jus d’orange.” De kipdrumsticks zijn door onze leverancier al gemarineerd in knoflook en tuinkruiden.



35-40 min



gemakkelijk



glutenvrij



Frieslander aardappelen



Kipdrumsticks



Snijbonen



Knoflookteen



Cherrytomaten



Oregano



Sinaasappel



Andijvie

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Kipdrumsticks	4	8	12	16	20	24
Snijbonen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Cherrytomaten (g) ⊕	75	125	200	250	325	450
Oregano (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Sinaasappel	¼	½	¾	1	1	1¼
Andijvie (g)	50	100	150	200	250	300
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk*	Scheutje					
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Benodigheden

2x pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 767 kcal calorieën | 41 g eiwit | 70 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 13 g vezels



1 Was de aardappelen (frieslander) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een grote pan met deksel. Voeg naar smaak zout toe, breng afgedekt aan de kook en kook in 20 minuten gaar. Giet af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snijd ondertussen de kipdrumsticks op 1 plek in tot het bot. Verhit de helft van de roomboter in een andere pan met deksel en bak de kipdrumsticks eerst rondom aan op hoog vuur. Voeg een bodempje van ½ - 1 cm warm water toe en bak de kipdrumsticks, afgedekt, op middelhoog vuur 15 – 20 minuten. Voeg extra water toe als de pan te droog wordt.

3 Dop ondertussen de snijbonen alleen bij de steelaanzet en snijd klein. Snijd of pers de knoflook fijn. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de snijbonen en knoflook 1 minuut. Voeg 2 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout, dek de pan af en bak 5 minuten.



4 Snijd ondertussen de cherrytomaten doormidden. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn. Voeg de cherrytomaten en oregano toe aan de snijbonen en bak 3 minuten mee. Zet daarna het vuur uit.

5 Pers het sap van de sinaasappel uit en maak een dressing van de witte balsamicoazijn, 1 tl mosterd per persoon, 2 el sinaasappelsap per persoon, de overige olijfolie, peper en zout.

6 Stamp de aardappelen grof. Voeg de overige roomboter, een scheutje melk en/of kookvocht, de overige mosterd en peper en zout toe. Voeg daarna de gebakken groenten, de rauwe andijvie en eventueel extra mosterd naar smaak toe.

7 Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de dressing en serveer met de kipdrumsticks. Besprenkel de maaltijd naar smaak met het vet van de kipdrumsticks.

