
Cajun stampot met kip

en gestoofde appeltjes met rozijnen



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- paprika
- kipfilet
- Adios Salt! Seasoning spicy
- kruimige aardappels
- preiringen
- spekjes
- bleekselderij⁹
- rozijnen¹²
- appel

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

De spice mix is best pittig, dus gebruik alleen meer als je daarvan houdt!

Allergenen

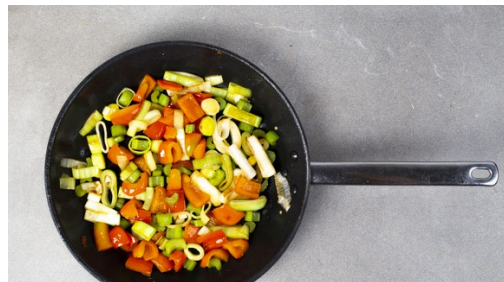
selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



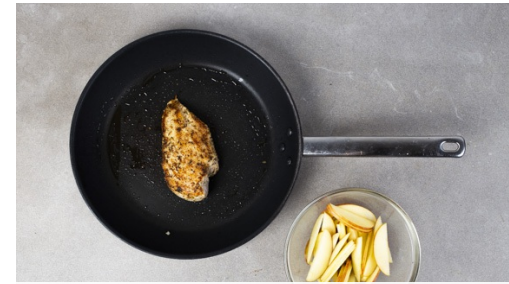
1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Doe de **aardappels** met 1tl zout in een middelgrote kookpan en giet er water bij tot ze onderstaan. Breng aan de kook en kook de **aardappels** in 15-20min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **aardappels** terug in de pan.



4. Groenten bakken

Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **bleekselderij** in schijfjes. Verhit de gebruikte spekjespan op middelhoog-hoog vuur en bak de **paprika**, **bleekselderij** en **prei** 4-5min tot de **groenten** beetgaar zijn. Breng op smaak met een snuf peper en zout.



2. Kip bakken

Wrijf de **kipfilet** in met **1/2tl Adios Salt! seasoning (zie tip, links)** en 1/2tl zout. Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3-4min op de onderkant (beweeg het **vlees** niet!). Keer de **kip** om en bak nog eens 3-4min. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appelpartjes** in dunne schijfjes.



5. Rozijnen toevoegen

Haal de deksel van de kippan en leg de **kip** op een bord of snijplank om te rusten. Voeg de **rozijnen** en 1/4tl zout aan de **appel** toe en roerbak 1-2min tot er een laagje **jus** overblijft. Snijd de **kip** in plakken.



3. Kip en appel stoven

Voeg 100ml water en de **appel** aan de koekenpan toe. Breng aan de kook en leg een deksel op de pan. Stoof 3-5min op laag vuur tot de **appel** zacht is en de **kip** gaar. Verhit intussen een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **spekjes** in 4-5min goudbruin en krokant. Schep de **spekjes** uit de pan en zet opzij. Veeg de pan niet schoon.



6. Stampot maken

Stamp de **aardappels** met een scheutje **kookwater** glad. Voeg indien nodig meer **kookwater** toe. Roer er evt. 1el boter door voor een extra smeuïge **puree**. Roer dan de **spekjes** en **gebakken groenten** erdoor en breng de **stampot** op smaak met peper en evt. zout. Serveer de **stampot** met de **kipfilet**, **appel** en **rozijnenjus**.