



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 26
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gebakken kipfilet, salade met gegrilde perzik en ovenaardappelen

Heerlijk frisse salade met verse bieslook, zoete perzik en walnoten

Bij dit gerecht eet je een uitgebreide salade met pittige radijs en zoete perzik. Bovendien bevat de slamelange witte kool, rode en lichtgroene sla. Die laatste twee worden ook wel lollo rosso en lollo bionda genoemd. Heb je niet veel tijd? Laat het grillen van de perzik dan achterwege en voeg ze ongebakken toe.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Nicola aardappelen



Knoflookteen



Perzik



Kipfilet



Radijs



Bieslook



Slamelange



Walnoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Perzik	1	2	3	4	5	6
Kipfilet (g)	100	200	300	400	500	600
Radijs ⊕	5	7	10	14	18	22
Bieslook (spriet) ⊕	4	8	10	12	14	16
Slamelange (g)	75	150	225	300	375	450
Walnoten (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1	1
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigheden

Saladekom, bakplaat met bakpapier, grillpan, koekenpan met deksel

Voedingswaarden 603 kcal calorieën | 32 g eiwit | 51 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 8 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden.



2 Was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in plakken van maximaal een ½ cm dik. Hoe dunner de plakken, hoe knapperiger de aardappelen worden en des te korter de baktijd. Snijd of pers de knoflook fijn.



3 Meng de aardappelen en knoflook in een saladekom met de helft van de olijfolie, peper en zout en verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier. Bak de aardappelen in ongeveer 15 minuten goudbruin in de oven. Schep tussendoor een keer om.



4 Maak de saladekom met keukenpapier schoon. Snijd de perzik in dunne parten en meng met de overige olijfolie, peper en zout. Verhit een grillpan op hoog vuur en grill de perzik 2 minuten aan elke kant. Zet daarna het vuur uit.

5 Snijd ondertussen van de kipfilet 1 stuk per persoon. Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de kipfilet op hoog vuur, 2 minuten rondom aan. Zet daarna het vuur iets lager, dek de pan af en bak de kipfilet in 8 minuten gaar.

6 Snijd ondertussen de radijs in dunne plakken. Snijd de helft van het radijsblad klein. Snijd de bieslook fijn.

7 Meng in de saladekom de slamelange, radijs, het kleingesneden blad en de helft van de bieslook. Voeg de perzik toe en verkruimel de walnoten boven de saladekom. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

8 Verdeel de kipfilet, aardappelen en salade over de borden. Garneer de aardappelen met de overige bieslook.