



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41
2015

Maak een foto van je gerecht en upload het op De mooiste foto krijgt een verrassing!

MET AARDAPPELEN KUN JE MEER DAN JE DENKT. DEZE WEEK MAAK JE OVENFRIETJES VAN DE NIEUWE OOGST ERICA AARDAPPELEN VAN EIGEN BODEM. DOORDAT JE DE FRIETJES IN DE OVEN MAAKT IS DIT NIET ZO ONGEZOND. MOOI MEEGENOMEN!



KIP MET OVENFRIETJES EN FRISSE SALADE

- 35-40 min
- gemakkelijk
- glutenvrij
- lactosevrij



Erica aardappel



Paprika poeder



Oregano



Radijs



Citroen



Kippenvleugels



Vrije-uitloepi



Mesclun

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Erica aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Radijs	5	10	14	20	24	28
Citroen	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kippenvleugels	3	6	9	12	15	18
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan met deksel, ovenschaal, steelpan

Voedingswaarden 850 kcal | 64 g eiwit | 67 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 7 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden.

2 Schil of was de aardappelen (erica) grondig en snijd in lange smalle repen. Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie, paprikapoeder, oregano en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.

3 Snijd ondertussen de radijs in dunne plakjes en bewaar in een saladekom. Pers het sap van de citroen uit.



4 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de kippenvleugels 10 minuten, met deksel, op middelmatig vuur. Leg vervolgens in een ovenschaal, besprenkel met 1 tl citroensap per persoon, peper en zout. Bak nog 10 - 15 minuten in de oven.

5 Breng ondertussen het ei in een steelpan met water aan de kook en kook in 6 - 8 minuten hard. Pel het ei en snijd doormidden.



6 Voeg de mesclun toe aan de saladekom. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, ½ tl citroensap per persoon, honing en mosterd en voeg toe aan de saladekom. Verdeel het ei over de salade.

7 Verdeel de kippenvleugels over de borden. Serveer met de ovenfrietjes en de salade.



WEETJE! Radijsjes zijn roze/rode knolletjes die onder de grond groeien. Als je een zaadje voor radijs hebt geplant, dan kun je al na 3 - 4 weken radijsjes uit de grond oogsten.