





www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45
2015

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

KIPWORSTJE MET ZOETE FRIETJES EN TOMATENSALADE



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



Bataat



Pastinaak



Trio-cherrytomaten



Pruimtomaat



Verse basilicum



Kipworstjes

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak (g)	200	400	600	800	1000	1200
Trio-cherrytomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes)	4	8	12	16	20	14
Kipworstjes	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)*	1½	3	4	5	7	8
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

Er zitten geen allergenen in de producten uit de Familybox die je voor dit recept gebruikt.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan met deksel

Voedingswaarden 707 kcal | 23 g eiwit | 72 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 18 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de bataat en pastinaak en snijd in frietjes.

2 Verdeel de frietjes over een bakplaat met bakpapier en meng met ⅓ van de olijfolie, peper en zout. Bak de frietjes 25 minuten in de oven.

3 Snijd ondertussen de trio-cherrytomaten doormidden, snijd de pruimtomaat klein en scheur de basilicum klein. Meng samen in een saladekom, besprenkel met de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn en bestrooi met peper en zout.

4 Verhit 10 minuten voordat de frietjes klaar zijn de overige olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de kipworstjes in 10 minuten op middelhoog vuur, afgedekt, gaar.

5 Verdeel de frietjes over de borden en serveer met de tomatensalade en kipworstjes.



TIP Heb je Turkse yoghurt over van de schelvis? Maak hier dan een sausje van met peper, zout en 1 fijngescheurd basilicumblaadje per persoon en serveer dit bij de frietjes.

Balsamicoazijn heeft een vrij zure smaak. Houden jouw kids hier minder van? Voeg het dan alleen voor de ouders toe.