



GEMARINEERDE KIPFILET MET OVENKRIELTJES

Met salade van warme groenten en verse dille



CABRIZ TINTO

Cabriz is een lekker volle, maar soepele rode wijn die een korte houtrijping krijgt en daardoor net wat meer body heeft die goed past bij de gekruide kip.



Krieltjes



Sjalot



Broccoli *



Rode paprika



Gekruide kipfilet *



Gedroogde oregano



Veldsla *



Verse dille *

- Totaal: **35-40** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij
- Original
- Family
- Calorie-focus
- Glutenvrij

De knapperige ovenaardappeltjes en malse kipfilet in dit gerecht passen uitstekend bij de milde, lichtzoete kruiden waarmee je de salade van paprika en broccoli op smaak brengt. Broccoli bevat veel vitamine C en vezels, waardoor dit een hele gezonde maaltijd is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, koekenpan, wok of hapjespan met deksel en een saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **gemarineerde kipfilet met ovenkrieltjes**.



1 KRIELTJES VOORBEREIDEN

Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel. Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **krieltjes** (zie tip), snijd ze in de lengte doormidden en snijd eventuele grotere **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 KRIELTJES IN DE OVEN

Meng de **krieltjes** met de helft van de olijfolie op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met peper en zout. Bak 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **krieltjes** lichtbruin en gaar zijn. Schep de **krieltjes** halverwege om. Snijd ondertussen de **sjalot** in halve ringen. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd in blokjes.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli**, **paprika** en **oregano** toe en bestrooi met peper en zout. Voeg 1 – 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 7 – 9 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Schenk de zwarte balsamicoazijn en honing bij de **groenten** in de wok of hapjespan en bak nog 2 minuten, zonder deksel. Schep daarna in een saladekom.



5 SALADE MENGEN

Scheur ondertussen de **veldsla** klein en snijd de **dille** fijn (zie tip). Meng vlak voor het opdienen de **veldsla** en de helft van de **dille** met de gebakken **groenten** in de saladekom en breng verder op smaak met zwarte balsamicoazijn en peper en zout naar smaak.

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle krieltjes.



3 KIPFILET BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kipfilets** op hoog vuur in 2 – 3 minuten aan beide kanten aan. Verlaag het vuur naar middelhoog en bak de **kipfilets** nog 10 – 12 minuten, of tot ze gaar zijn. Keer halverwege om.



6 SERVEREN

Verdeel de **kipfilet**, **salade** en **krieltjes** over de borden. Garneer de **krieltjes** met de overige **dille**.

★ TIP

Niet alle takjes dille zijn even groot. Proef zelf hoeveel dille je lekker vindt in dit gerecht.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	150	250	400	500	700	800
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipfilet (100g) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla (g) 23) *	40	60	80	120	140	160
Dille (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2431 / 581	440 / 105
Vet totaal (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	14,3	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 29 | 2017

