



KIPFILET MET NOTENKORST MET SALADE CAPRESE EN VERSE PAPPARDELLE



Walnoten



Geroosterde hazelnoten



Knoflookteen



Kipfilet *



Verse pappardelle *



Pruimtomaat *



Mini-romatomaten *



Buffelmozzarella *



Vers basilicum *



Olijven & kappertjes *



Semi gedroogde tomaten *

Totaal voor 2 personen:
40 min.

Veel handelingen

Eet binnen **5** dagen

Salade caprese: simpel, maar oh zo lekker – niet voor niets een echte klassieker! Met rijpe tomaten, smaakvolle buffelmozzarella, vers basilicum en goede olijfolie maak je in een handomdraai een heerlijke salade. Hoe beter de kwaliteit van de ingrediënten, hoe lekkerder de caprese. Voor de kip maak je zelf een notenkorstje van walnoot, hazelnoot en knoflook.

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, ovenschaal, pan met deksel, een kom, een serveerschaal en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **kipfilet met notenkorst**.



1 NOTENBOTER MAKEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen ★. Hak de **walnoten** en de **hazelnoten** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom met een vork de roomboter met de **knoflook** en de **noten** en breng op smaak met peper en zout.



2 KIP BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 4 – 6 minuten rondom bruin. Hij hoeft nog niet gaar te zijn. Kook ondertussen ruim water in een pan met deksel voor de **verse pappardelle** ★★.

★ **TIP:** Haal indien mogelijk de boter een uur voor je begint met koken uit de koelkast, dan kun je hem makkelijker mengen.



3 KIP IN DE OVEN

Leg ondertussen de **kipfilet** inclusief bakvet in een ovenschaal en besmeer de bovenkant van de **filet** met het grootste deel van de **notenboter**. Schep de rest van de **notenboter** bij het bakvet in de ovenschaal en bak de **kipfilets** 6 – 8 minuten in de oven. Kook de **verse pappardelle** 4 – 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



4 CAPRESE MAKEN

Snijd ondertussen de **pruimtomaat** en **mini-romatomaaten** in plakken en scheur de **buffelmozzarella** in grove stukken. Meng in een kom de zwarte balsamicoazijn met de helft van de extra vierge olijfolie, peper en zout. Snijd de blaadjes **basilicum** grof. Leg de plakken **tomaat** op een serveerschaal en verdeel de **mozzarella** erover. Besprenkel de salade caprese met de dressing en bestrooi met het **basilicum**.



5 PASTA AFMAKEN

Hak de **olijven** en de **kappertjes** grof. Snijd de **semi gedroogde tomaten** in stukjes. Schep de **kipfilet** uit de ovenschaal en meng de **pappardelle** met het overgebleven bakvet en de losgelaten **nootjes** in de ovenschaal. Schep vervolgens de **semi gedroogde tomaten**, de **olijven** en **kappertjes** door de **pappardelle** en breng op smaak met de overige extra vierge olijfolie, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **pappardelle** over de borden en leg de **kipfilet** erop. Serveer met de salade caprese.

★★ **TIP:** De pasta is bestrooid met een laagje bloem, zodat de linten niet aan elkaar plakken. Je hoeft de pasta niet te spoelen voor je hem kookt, de bloem blijft achter bij het afgieten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Walnoten (g) 8 19 25	10	20	30	40	50	60
Geroosterde hazelnoten (g) 8 19 25	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse pappardelle (g) 1 3 *	125	250	375	500	625	750
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaaten (g) *	60	125	185	250	310	375
Buffelmozzarella (bol) 7 *	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Olijven & kappertjes (g) *	15	30	45	60	75	90
Semi gedroogde tomaten (g) *	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4646 / 1111	837 / 200
Vetten (g)	63	11
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,4
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	8,1	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	57	10
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

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

