



WIJNBOX

**Cabriz tinto**  
Cabriz is vol van smaak, maar ook heerlijk soepel. Lekker bij de cheddar en de bataat en niet te zwaar voor bij de kipfilet.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3242.



Maak een foto van je gerecht en deel 'beze via'. De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Kipfilet met cheddar en geroosterde bataat

Met ciabatta en botersla

Dit gerecht maak je pas af aan tafel, want je belegt jouw ciabatta met het beleg dat je zelf uitkiest. Denk aan kipfilet met gesmolten cheddar. Dit is een lekker alternatief voor het broodje hamburger. De frietjes maak je van bataat.



30-35 min



supersimpel



eet binnen  
3 dagen

bewaar in de koelkast



Kipfilet



Geraspte cheddar



Botersla



Rode ui



Gesneden bataat



Ciabatta



Tomaat

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden bataat (g) <b>23</b>	125	250	375	500	625	750
Kipfilet (100 g)	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar (g) <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Ciabatta (st) <b>1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)</b>	1	2	3	4	5	6
Botersla (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	2	2	3	3	4	4
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja  
**7)** Melk/lactose  
 Kan sporen bevatten van  
**17)** eieren, **22)** noten,  
**23)** selderij, **25)** sesam  
 en **27)** lupine.

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier,  
 saladekom

### Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3223 / 771	40	10,9	64	13,6	8	36	1,1
100 g **	594 / 142	7	2,0	12	2,5	1	7	0,2

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de rode ui in halve ringen en leg samen met de bataat op een bakplaat met bakpapier. Halveer de kipfilet in de lengte en leg deze ook op de bakplaat. Bestrooi de kipfilet met de helft van de cheddarkaas.



**2** Besprenkel alles met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 25 minuten in de oven. Bak de laatste 6 - 8 minuten de ciabatta mee.



**3** Scheur ondertussen de botersla klein en houd een paar bladeren apart. Snijd de helft van de tomaat in plakken en snijd de rest klein. Meng de overige botersla en kleingesneden tomaat met de extra vierge olijfolie en witte wijnazijn in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout.



**4** Verdeel de bataat, rode ui, kipfilet en ciabatta over de borden. Leg de botersla, plakken tomaat en overige cheddar in aparte schaaltes of kommen en laat iedereen zijn ciabatta naar wens beleggen. Serveer met de salade.

**Tips!** Doordat de schil nog om de bataat zit en je de frietjes in de oven roostert, worden ze knapperig. Vouw een mooi puntzakje van papier om ze in te serveren!

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Laat het broodje dan achterwege en bak deze op een andere dag in de week bij het ontbijt of de lunch.