



Kipworstjes met Italiaanse panzanella-salade

met pesto-krieltjes en zelfgemaakte croutons



Krieltjes



Witte ciabatta



Kipworstjes *



Pruimtomaat *



Tomaat *



Rode cherrytomaten *



Verse basilicum *



Babyspinazie en fradicchio *



Rode pesto *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Panzanella is een klassieke salade uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk werd dit gerecht gemaakt met alles wat nog voorradig was – oud brood, tomaat, basilicum en extra vierge olijfolie. In deze variant hebben we gekozen voor een luchtig ciabattabroodje, die door zijn open structuur alle smaken goed in zich opneemt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, kom, koekenpan, koekenpan met deksel en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **kipworstjes met Italiaanse panzanella-salade**.



1 VOORBEREIDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 10 – 14 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Scheur de **ciabatta** in kleine stukken en meng ze in een kom met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.



3 PANZANELLA MAKEN

- Snijd de **pruimtomaat** en **tomaat** in grove stukken. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **basilicum** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn.
- Meng de **babyspinazie**, **radicchio**, alle **tomaten**, de **basilicum** en de croutons met de dressing. Breng de salade op smaak met peper en zout.



2 BAKKEN

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ciabattastukjes 8 – 10 minuten, of tot ze bruin en knapperig zijn ★.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 – 3 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om.



4 SERVEREN

- Verhit de koekenpan die je hebt gebruikt voor de croutons opnieuw op middelhoog vuur.
- Voeg de **krieltjes** en **rode pesto** toe en bak nog 1 minuut. Verdeel de pesto-krieltjes en **kipworstjes** over de borden. Serveer de panzanella-salade ernaast.

★**TIP:** De croutons kunnen snel aanbranden. Let daarom goed op en schep regelmatig om.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Kipworstjes (st) *	2	4	6	8	10	12
Pruimtomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	185	250	310	375
Verse basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Babyspinazie en radicchio (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Rode pesto (g) 7) 8) *	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3132 / 749	554 / 133
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,2
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	9,4	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

