



LUXE CAESARSALADE MET KIP

MET SPEK, ANSJOVIS EN CROUTONS



Kipfilet ✳



Ontbijtspek ✳



Sperziebonen ✳



Vrije-uitloepi ✳



Knoflookteen



Ansjovis



Citroen ✳



Mayonaise ✳



Witte ciabatta



Romaine sla ✳



Parmigiano reggiano ✳



30 min



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Caesar salad is een klassieke salade die vooral in de Verenigde Staten al decennialang populair is. Over de herkomst van de naam wordt veel gespeculeerd, maar de salade is waarschijnlijk vernoemd naar restauranteigenaar Caesar Cardini. Volgens de overlevering maakte hij de salade uit nood: meer ingrediënten waren er door drukte niet op voorraad. Alhoewel de originele versie vrij simpel is, worden er tegenwoordig vaak ingrediënten als kip en spek aan de salade toegevoegd – zo ook in dit recept!

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, aluminiumfolie, koekenpan, kleine kom en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **luxe caesarsalade met kip**.



1 KIP EN SPEK BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 – 6 minuten per kant goudbruin en gaar. Bak de **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2 BONEN EN EIERN KOKEN

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook ze samen 5 – 6 minuten ★.



3 DRESSING MAKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **ansjovis** uitlekken (bewaars de olie!) en snijd de helft fijn. Houd de overige **ansjovis** heel. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in parten. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **knoflook**, de fijngesneden **ansjovis** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper.



4 CROUTONS BAKKEN

Snijd de witte **ciabatta** in blokjes. Voeg de **ansjovisolie** toe aan de koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Bak de **witte ciabatta** in ongeveer 5 minuten tot goudbruine croutons. Roer regelmatig zodat de croutons niet aanbranden!



5 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **romaine sla** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in parten. Rasp de **parmigiano reggiano** grof.

★ **TIP:** Houd je meer van een hardgekookt ei? Kook de eieren dan 7 – 8 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water – zo kun je ze gemakkelijk pellen.



6 SERVEREN

Meng in een saladekom waarin je het gerecht gaat serveren de **romaine sla** met de **sperziebonen** en de **croutons**. Verdeel de **eipartjes** erover en garneer met de **dressing** en de **parmigiano reggiano**. Leg de **ansjovis** erop, verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de gesneden **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de **citroenparten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipfilet (st) *	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek (g) *	25	50	75	100	125	150
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ansjovis (blik) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Romaine sla (krop) *	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano reggiano (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4222 / 1009	660 / 158
Vetten (g)	76	12
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,2
Koolhydraten (g)	23	4
Waarvan suikers (g)	1,9	0,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	54	9
Zout (g)	3,2	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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

