



WIJNBOX

Sedosa blanco

Bij deze salade is het lekker om een frisse lichte wijn te drinken, gemaakt van de lokale Portugese druif verdejo en de frisse druif sauvignon blanc.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 33
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Zomerse salade van gerookte kip, paprika en krieltjes

Met een yoghurt-komijndressing

Onze poelier heeft de kip voor jou gerookt. De kunst bij het roken van vlees is dat de filet aan de buitenkant lichtbruin wordt, maar wel mals en sappig blijft. Een lekkere combinatie met de gebakken paprika, waarover je alles leest in ons magazine de Fresh Times!



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Gerookte kipfilet



Volle yoghurt



Ijsberg-radichiosla-
melange



Krieltjes



Oranje paprika



Gele paprika



Rode ui



Komijn



Rozijnen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oranje paprika	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookte kipfilet (g)	80	160	240	320	400	480
Volle yoghurt (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
IJsberg-radicchioslamelange (g) 15)	50	100	150	200	250	300
Rozijnen (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2½
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 556 kcal | 27 g eiwit | 56 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



1 Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de krieltjes grondig en snijd doormidden. Kook ze, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snijd de paprika's in dunne repen en halveer. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de paprika 5 minuten op middelhoog vuur.

3 Snipper ondertussen de rode ui (zie tip). Snijd de gerookte kipfilet in dunne plakken.

4 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, yoghurt, komijn, peper en zout. Meng in een saladekom de krieltjes met de slamelange, rode ui, paprika, de helft van de rozijnen en de dressing.



5 Verdeel de salade over de borden. Garneer met de plakjes kip en bestrooi met de overige rozijnen.



Tip! Eet je niet graag rauwe rode ui? Bak de ui dan nog 3 minuten mee met de paprika.