



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14
2015

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

Kiprolletjes met bospaddenstoelenpesto, krieltjes en salade

De salade krijgt een frisse smaak door de appel, komkommer en bosui

De bijzondere pesto bevat gedroogde bospaddenstoelen. Deze bospaddenstoelen zijn gecombineerd met typische ingrediënten voor een Italiaanse pesto, zoals olijfolie, pijnboompitten, verse basilicum en grana padano. Houd jij niet zo van gekookte krieltjes? Je kunt ze ook 20 minuten in een wok of hapjespan bakken.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Krieltjes



Kipfilet



Bospaddenstoelenpesto



Komkommer



Jonagold appel



Bosui



Mesclun



Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipfilet (g)	120	240	360	480	600	720
Bospaddenstoelenpesto (g) 3) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jonagold appel	½	1	1½	2	2½	3
Bosui ☉	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) ☉	30	60	85	110	125	150
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

- ☉ Dit gebruik je ook in een ander recept
- * Zelf toevoegen

Allergenen

- 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten

Benodigheden

- Pan met deksel, vershoudfolie, steelpan, 2 à 3 satéprikkers p.p., koekenpan of hapjespan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 772 kcal calorieën | 34 g eiwit | 63 g koolhydraten | 42 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes.



2 Was de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en houd afgedekt warm.

3 Snijd ondertussen van de kipfilet, per persoon, een zo plat mogelijk stuk zodat je deze kunt vullen en opvouwen. Leg de kipfilet op een stuk vershoudfolie en bedek het ook met een stuk folie. Sla de kipfilet plat met de onderkant van een steelpan. Verwijder het folie, beleg een helft van de kipfilet met een ½ el bospaddenstoelenpesto en bestrooi met peper en zout. Vouw de kipfilet dubbel en zet de randen vast met 2 - 3 satéprikkers.



4 Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan of hapjespan met deksel en bak de kipfilet op hoog vuur rondom aan en bestrooi met peper en zout. Zet het vuur iets lager, dek de pan af en bak 10 minuten of tot de kipfilet gaar is. Keer regelmatig om.

5 Roer de overige bospaddenstoelenpesto door de krieltjes en houd afgedekt warm.

6 Snijd of schaf de komkommer in dunne plakken. Snijd de appel klein en de bosui in fijne ringen. Meng de komkommer, appel en bosui met de mesclun in een saladekom.



7 Maak een dressing van de overige olijfolie, honing, mosterd, witte balsamicoazijn, peper en zout. Meng de dressing met de salade.

8 Verdeel de krieltjes over de borden en serveer met de kipfilet en salade.

Tip! Wil je sneller klaar zijn? Laat het vullen van de kipfilet dan achterwege. Wrijf de kipfilet in met een beetje bospaddenstoelenpesto en bak de kipfilet met 1 el olijfolie in de koekenpan of hapjespan met deksel.