



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 29
2015

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

Krieltjessalade met kipfilethaasjes en sinaasappeldressing

Een zomers recept met zelfgemaakte frisse dressing

Een kipfilethaasje is het meest malse deel van de kippenborstfilet. In dit gerecht eet je dus alleen het lekkerste gedeelte! Je maakt zelf een dressing van olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, oregano en sinaasappel. De walnoten geven dit gerecht een goede bite!



20-25 min



gemakkelijk



lactosevrij



glutenvrij



Krieltjes



Walnoten



Romainesla



Gele cherrytomaten



Sinaasappel



Oregano



Kipfilethaasjes

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Walnoten (g) 8) 15)	20	40	60	80	100	120
Romainesla (krop)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Sinaasappel	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oregano (takjes) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilethaasjes (g)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom, blender of staafmixer

Voedingswaarden 604 kcal calorieën | 33 g eiwit | 55 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 9 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes.



2 Was ondertussen de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Kook de krieltjes in de pan met deksel, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Hak de walnoten grof. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnoten 2 minuten, zonder olie. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Snijd of scheur de romainesla klein en snijd de cherrytomaten doormidden. Bewaar de romainesla en cherrytomaten in een saladekom. Was de sinaasappel grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn.



5 Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de kipfilethaasjes 6 – 8 minuten op middelhoog vuur rondom. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi halverwege met een ½ tl sinaasappelschil per persoon en besprenkel met 1 el sinaasappelsap per persoon.

6 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, oregano, 2 el sinaasappelsap per persoon, peper en zout in een blender of met de staafmixer.

7 Voeg de krieltjes, walnoten en dressing toe aan de saladekom en breng op smaak met peper en zout.

8 Verdeel de salade en kipfilethaasjes over de borden en besprenkel naar smaak met extra sinaasappelsap.



Tip! Geen blender of staafmixer in huis? Je kunt de dressing ook zonder blender maken. Het wordt dan een heldere dressing in plaats van een lichtromige dressing, maar daarmee niet minder lekker.