



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Runderchipolata met gewokte groenten en krieltjes

Een Hollandse wokschtel met kruidige worstjes

Door de runderchipolata krijgt dit gerecht de lekkere kruidige smaak die het nodig heeft. Chipolata zijn worstjes die normaal gesproken van varkensvlees worden gemaakt en oorspronkelijk uit Frankrijk komen. De chipolata die je deze week in de box vindt, zijn gemaakt van rundvlees.



25-30 min



supersimpel



lactosevrij



glutenvrij



kind-
vriendelijk



Krieltjes



Sperziebonen



Amandelen



Ui



Gele paprika



Tomaat



Runderchipolata



Paprikapoeder



Verse krulpeterselie

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelen (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	½	1	1½	2	2½	3
Runderchipolata	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse krulpeterselie (takjes)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 655 kcal | 39 g eiwit | 63 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 12 g vezels



1 Schil of was de krieltjes grondig, snijd de grote krieltjes in kwarten en de kleine doormidden. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd doormidden. Zorg dat de krieltjes net onder water staan in een pan met deksel en kook de krieltjes, afgedekt, 10 minuten. Voeg na 5 minuten de sperziebonen toe. Giet af en spoel af met koud water.



2 Hak de amandelen grof. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de amandelen, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 Snipper de ui. Snijd de paprika in dunne repen en snijd de tomaat in parten. Snijd de runderchipolata in drieën.

4 Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Zet het vuur iets hoger, voeg de runderchipolata toe en bak 4 minuten. Voeg de krieltjes, sperziebonen, paprika, tomaat, paprikapoeder, peper en zout toe en bak 5 minuten.

5 Snijd of hak ondertussen de krulpeterselie fijn.

6 Verdeel de maaltijd over de borden en garneer met de krulpeterselie en amandelen.



Tip! Goed om te weten: fruit ui altijd op laag vuur. Op deze manier wordt de ui glazig, maar niet bruin.