



GRIEKSE SALADE MET KIPPENDIJ

Met parelcouscous en feta



EET MEE EN WIN!

Maak deze zomer elke week kans op één van de vijftig zomerse cadeaus. Je hoeft alleen maar een box te bestellen om mee te doen - lees er alles over op de blog.



Parelcouscous



Mediterraanse kippendijreepjes *



Romaine sla *



Pruimtomaat *



Komkommer *



Rode ui



Feta *



Citroen

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Vandaag maak je een frisse maaltijdsalade - perfect voor een zomerse dag of een picknick in het park. De mediterraan gekruide kippendij maakt het een extra zonnig gerecht. De basis voor deze salade is onmiskenbaar Grieks met komkommer, feta en rode ui.



BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **Griekse salade met kippendij.**



1 PARELCOUSCOUS BEREIDEN

- Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de **parelcouscous** toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer regelmatig om aanbakken te voorkomen.
- Verwarm ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin de **kippendijreepjes** in 6 – 7 minuten gaar.



3 DRESSING MAKEN

- Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de rest in parten.
- Meng per persoon 1 el **citroensap** met de extra vierge olijfolie en de honing en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de dressing toe aan de saladekom en meng goed.



2 SNIJDEN EN VERBROKKELEN

- Snijd ondertussen de **romaine sla** klein en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes en snipper de rode ui **★**.
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en **ui** toe aan de **romaine sla**.
- Verbrokkel de **feta**.



4 SERVEREN

- Verdeel de **salade** over de borden.
- Schep hier de **parelcouscous** en de **kippendijstukjes** over en garneer met de **feta** en de partjes **citroen**.

★TIP: Houd je niet van rauwe rode ui? Bak deze dan samen met de kip.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Mediterraanse kippendijreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Romaine sla (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomat (st) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen*						
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2619 / 626	392 / 94
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	14,9	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).