



KIP MET NOTENKORST EN SALADE CAPRESE MET FETTUCINE, KAPPERTJES EN OLIJVEN



SPECIAL INGREDIËNT



BUFFELMOZZARELLA

Deze mozzarella is gemaakt van 100% buffelmelk. Mozzarella is een verse kaas met een zachte, gelaagde structuur.



Walnoten



Hazelnoten



Knoflookteen



Kipfilet *



Fettuccine



Tomaat *



Buffelmozzarella *



Verse basilicum *



Mix van kappertjes en olijven *

30 - 35 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Salade caprese: supersimpel, maar oh zo lekker – niet voor niets een echte klassieker! Met zoete tomaten, smaakvolle buffelmozzarella, verse basilicum en goede olijfolie maak je in een handomdraai een heerlijke salade. Hoe beter de kwaliteit van de ingrediënten, hoe lekkerder de caprese. Voor de kip maak je zelf een notenkorstje van walnoot, hazelnoot en knoflook.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, pan met deksel, kleine kom, ovenschaal en serveerschaal.
Laten we beginnen met het koken van de **kip met notenkorst** en **salade caprese**.



1 NOTENBOTER MAKEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen ★. Hak de **walnoten** en de **hazelnoten** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 BAKKEN EN KOKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 4 – 6 minuten rondom bruin. Kook ondertussen ruim water in een pan met deksel voor de **fettuccine** en kook de **fettuccine** 12 – 14 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 KIP IN DE OVEN

Meng ondertussen in een kleine kom de roomboter met de **knoflook** en de gehakte **noten** en breng op smaak met peper en zout. Leg de **kipfilet** inclusief bakvet in een ovenschaal en besmeer de bovenkant van de **kip** met het grootste deel van de **notenboter**. Schep de rest van de **notenboter** bij de **kip** en bak de **kipfilets** 6 – 8 minuten in de oven.



4 CAPRESE MAKEN

Snijd ondertussen de **tomaten** in plakken en scheur de **buffelmozzarella** in grove stukken. Meng in een kom de zwarte balsamicoazijn met de helft van de extra vierge olijfolie, peper en zout. Snijd de blaadjes **basilicum** grof. Leg de plakken **tomaat** op een serveerschaal en verdeel de **mozzarella** erover. Besprenkel de salade caprese met de dressing en bestrooi met de **basilicum**.



5 PASTA AFMAKEN

Hak de **olijven** en de **kappertjes** grof. Schep de **kipfilet** uit de ovenschaal en meng de **fettuccine** met het overgebleven bakvet en de losgelaten **nootjes** uit de ovenschaal. Schep vervolgens de **olijven** en **kappertjes** door de **fettuccine** en breng op smaak met de overige extra vierge olijfolie, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **fettuccine** over de borden en leg de **kipfilet** erop. Serveer met de **salade caprese**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Fettuccine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Buffelmozzarella (g) 7) *	60	125	185	250	310	370
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Mix van kappertjes en olijven (g) *	15	30	45	60	75	90
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4623 / 1105	684 / 163
Vetten (g)	68	10
Waarvan verzadigd (g)	20,0	3,0
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	8,9	1,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	50	7
Zout (g)	1,5	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja
22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

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

   #HelloFresh

★ TIP: 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 12 | 2018



★ TIP: Haal indien mogelijk de roomboter minstens een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Dan laat hij zich bij stap 3 beter mengen.