



WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

Bij deze kruidige kip is het lekker om een zachte rode wijn te drinken zoals deze houtgerijpte tempranillo, uit de buurt van Barcelona.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2016

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

Kipfiletreepjes met krieltjes en bospaddenstoelenpesto

Een HelloFresh-klasseker met een twist

De kipfiletreepjes die je in dit recept gaat bakken, worden door onze slager voor jou voorgekruid met kruiden als oregano, peterselie en paprika. Deze smaken passen goed bij de knapperige sperziebonen en de krieltjes. De bospaddenstoelenpesto is een speciaal product waarmee jij dit gerecht dat tikkeltje anders maakt. bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



kindvriendelijk



glutenvrij



Krieltjes



Sperziebonen



Gekruide kipfiletreepjes



Bospaddenstoelenpesto

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipfiletreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Bospaddenstoelenpesto (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, saladekom

Voedingswaarden 705 kcal | 33 g eiwit | 57 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes. Snijd grote krieltjes in kwarten en kleine krieltjes doormidden en kook 12 – 15 minuten in de pan met deksel.

2 Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de bonen in 2 gelijke stukken. Voeg de sperziebonen na 5 minuten toe aan de pan met deksel en kook mee. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de gekruide kipfiletreepjes in 5 minuten op middelhoog vuur goudbruin.

4 Meng de krieltjes, de sperziebonen en de gekruide kipfiletreepjes in een saladekom. Voeg de bospaddenstoelenpesto en zwarte balsamicoazijn toe en breng eventueel op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over de borden.



Tip! Wil je dit gerecht liever warm eten? Voeg de krieltjes en sperziebonen dan pas in de laatste minuut toe aan de kip en bak mee.

Kook je dit gerecht voor een grote groep? Maak de sperziebonen dan op hetzelfde moment schoon als de krieltjes.