



KIPPENDIJREEPJES MET BOSPADDENSTOELENPESTO

Met drieling aardappelen, rode paprika en spinazie



BOSPADDENSTOELENPESTO

Deze pesto is gemaakt van gedroogde bospaddenstoelen, gecombineerd met typische ingrediënten voor een Italiaanse pesto, zoals pijnboompitten en verse basilicum.



Drieling aardappelen



Ui



Rode paprika ✨



Spinazie ✨



Gekruide kippendijreepjes ✨



Bospaddenstoelenpesto ✨



Totaal: 25-30 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Family

Onze slager heeft de kippendijreepjes alvast voorgekruid met smaakmakers als oregano, peterselie en paprika, zo kun jij het marineren vandaag overslaan. Deze kruiden komen goed tot hun recht in combinatie met de zachte, zoete smaak van de paprika en de drieling aardappelen. De bospaddenstoelenpesto zorgt voor een hartige noot.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendijreepjes met bospaddenstoelenpesto**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes. Halveer de **drieling aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten. Kook de **aardappelen** 12 – 15 minuten in de pan met deksel.



2 PAPRIKA EN UI SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **rode paprika** in blokjes.



3 SPINAZIE SCHEUREN

Scheur de **spinazie** klein.



4 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **ui**, **paprika** en **gekruid kippendijreepjes** 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **spinazie** toe en schep om **★**. Breng op smaak met peper en zout.



5 SALADE MENGEN

Meng de **drieling aardappelen**, **kippendijreepjes** met **groenten** en overige **spinazie** in een saladekom.



6 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **bospaddenstoelenpesto** toe en breng eventueel op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over de borden.

★TIP: Eet je liever geen rauwe spinazie? Bak dan alle spinazie mee en laat slinken.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 25 g bospaddenstoelenpesto per persoon. De rest kun je lekker de volgende dag op een boterham smeren met een plakje kaas en eventueel overgebleven paprika.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Gekruide kippendijreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Bospaddenstoelenpesto (g) 7 8 *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1	2	2	3
Peper & zout	naar smaak					

***** in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2992 / 715	574 / 137
Vet totaal (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	8,0	1,5
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: **23)** Selderij

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