



WIJNBOX

Cabriz tinto

Bij deze smaakvolle kippendij schenken we het liefste een sappige rode wijn waarin je licht rood zomerfruit proeft.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Kippendijstukjes met krieltjes en bospaddenstoelenpesto

Een HelloFresh-klassieker!

Onze slager heeft de kruiden, zoals oregano, peterselie en paprika speciaal voor jou gekruid, zodat de kippendijstukjes extra veel smaak krijgen. Deze smaken passen goed bij de knapperige sperzieboontjes en de krieltjes.



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



☑ Sperziebonen



☑ Gekruide kippendijstukjes



☑ Bospaddenstoelenpesto



☑ Krieltjes

Ingrediënten

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|-----|-----|-----|------------|------|------|
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sperziebonen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gekruide kippendijstukjes (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 en sperziebonen. Halveer de krieltjes en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten, 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 kippendijstukjes in 5 minuten op middelhoog vuur goudbruin.



4 Meng de krieltjes, de sperziebonen en de gekruide kippendijstukjes 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! Kook je dit gerecht voor een groot gezin? Maak de sperziebonen dan op hetzelfde moment schoon als de krieltjes.

De sperziebonen blijven bij deze kooktijd nog erg knapperig. Houd je hier niet van kook ze dan 8-10 minuten.