



OVENKRIELTJES MET KIP EN GROENE PESTO

Met sperziebonen



SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Krieltjes



Sperziebonen *



Groene pesto *



Kippendijstukjes *



Totaal: 30-35 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Deze avondmaaltijd is makkelijk te maken. Terwijl de krieltjes in de oven staan, hoef je alleen nog de sperziebonen te koken en deze te mengen met de stukjes kippendij en pesto. De naam pesto komt van het Italiaanse woord 'pestare', wat stampen betekent. Dat verwijst naar de manier waarop het traditioneel gemaakt wordt, namelijk in een vijzel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, vergiet en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **ovenkrieltjes met kip en groene pesto**.



1 KRIELTJES IN DE OVEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg ze in een ovenschaal en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Zet de **krieltjes** in de oven en bak ze in 25 – 30 minuten krokant. Schep halverwege om.



2 SPERZIEBONEN SNIJDEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 4 – 6 minuten beetgaar. Giet af met behulp van een vergiet en spoel de **sperziebonen** met koud water ❄️.



4 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **kippendijstukjes** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur.



5 MENGEN

Voeg de **pesto** en de **sperziebonen** toe aan de koekenpan, roer door en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur.



6 SERVEREN

Servere de **krieltjes** met de **kip** en **sperziebonen**.

❄️ **WEETJE:** Door de sperziebonen (of andere groenten) na het koken af te spoelen met koud water zorg je ervoor dat ze niet verder garen. Doe je dit niet dan blijven ze warm en garen ze langzaam door.

★ **TIP:** Een keer variëren? Vervang de krieltjes door een pasta naar keuze en meng alles door elkaar in plaats van naast elkaar te serveren. Zo staat deze maaltijd nog sneller op tafel!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g) ❄️	200	400	600	800	1000	1200
Groene pesto (g) 7) 8) ❄️	40	80	120	160	200	240
Kippendijstukjes (g) ❄️	100	200	300	400	500	600
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | ❄️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	551 / 132
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	3,4	0,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 14 | 2018