



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 10
2015

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

Gemarineerde kippendijfilet met ovenkrieltjes en salade

De kippendijfilet is gemarineerd met tuinkruiden

De met tuinkruiden gemarineerde kippendijfilet geeft dit gerecht extra veel smaak. Wist je dat kippendijfilet in vergelijking met kipfilet een stuk mals is? Broccoli bevat veel vitamine C en vezels en zorgt ervoor dat dit een hele gezonde maaltijd is!



35-40 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



Krieltjes



Sjalot



Broccoli



Rode paprika



Oregano



Kippendijfilet



Veldsla



Dille

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot	1	1	2	2	2	3
Broccoli (g)	150	300	400	550	700	800
Rode paprika ⊕	½	1	1½	2	2 ½	3
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	3	3
Kippendijfilet (g)	110	220	330	440	550	650
Veldsla (g) ⊕	30	60	90	110	125	150
Dille (takjes) ⊕	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1½	3	3	4½	4½	5
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Honing (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

Geen

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan met deksel, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden Calorieën: 592 kcal | Eiwit: 33 g | Koolhydraten: 56 g | Vet: 23 g, verzadigd vet 4 g | vezels: 13 g



1 Kook ongeveer 400 ml per persoon in een pan met deksel. Verwarm de oven voor op 220 graden.

2 Was de krieltjes grondig en snijd in de lengte in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, droog de krieltjes en schep over op een bakplaat met bakpapier. Meng de krieltjes met een ⅓ van de olijfolie, peper en zout. Verspreid over de bakplaat en bak 20 – 25 minuten in de oven of tot de krieltjes lichtbruin en gaar zijn.



3 Snijd ondertussen de sjalot in halve ringen. Snijd de stam van de broccoli klein en de bloem in kleine roosjes. Snijd de paprika klein.

4 Verhit ⅓ van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de broccoli, paprika en oregano toe en bestrooi met peper en zout. Voeg 1 – 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak in 5 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.



5 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en roerbak de kippendijfilet 12 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om.

6 Schenk de zwarte balsamicoazijn en honing bij de groenten en bak 2 minuten zonder deksel. Schep daarna over in een saladekom.

7 Scheur de veldsla klein en snijd de dille fijn. Schep, vlak voor het opdienen, de veldsla en de helft van de dille bij de groenten in de saladekom en breng verder op smaak met peper, zout en zwarte balsamicoazijn.

8 Verdeel de kippendijfilet, salade en krieltjes over de borden. Garneer de krieltjes met de achtergehouden dille.

Tip! Crème fraîche over? Roer hier peper en zout en een klein beetje olijfolie door en serveer als sausje bij de krieltjes.