



Gemarineerde kipdrumsticks met krieltjes

Geserveerd met een kleurrijke lentesalade



Gemarineerde kipdrumsticks *



Krieltjes



Radijs *



Komkommer *



Verse dille *



Veldsla *



Totaal: 25 min.



Quick & Easy



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 5 dagen



Glutenvrij

Met dit gerecht haal jij de zomer alvast in huis – met radijs, komkommer, krieltjes en kipdrumsticks is het een kleurrijk geheel. De kipdrumsticks hebben we alvast voor je gemarineerd en gekruid met oregano, basilicum en peterselie, dat scheelt jou weer tijd!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **gemarineerde kipdrumsticks met krieltjes**.



1 KIPDRUMSTICKS BAKKEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes. Snijd de **kipdrumsticks** op twee plekken per drumstick in tot op het bot ★. Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel en bak de **kipdrumsticks** op hoog vuur in 5 – 6 minuten rondom bruin.



2 KIPDRUMSTICKS GAREN

Verlaag het vuur en schenk 1 el water per persoon in de pan van de kipdrumsticks. Bak de **kipdrumsticks**, afgedekt, 15 – 18 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om. Haal daarna uit de pan, maar bewaar het bakvet in de pan.



3 KRIELTJES BEREIDEN

Was ondertussen de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes** afgedekt in de pan met deksel in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 SNIJDEN

Verwijder ondertussen het **radijsblad** van de **radijs** en snijd de **radijs** in dunne plakken. Snijd of schaaf de **komkommer** in de lengte in lange linten. Snijd de **dille** fijn.



5 SALADE MAKEN

Maak in een saladekom een dressing van de mosterd, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en de fijngesneden **dille**. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **veldsla**, **radijs** en **komkommer** met de dressing.

★**TIP:** Je snijdt de drumsticks op twee plaatsen tot op het bot in om ze sneller te laten garen: door de inkepingen bereikt de hitte de kern van het vlees sneller.



6 SERVEREN

Voeg de **krieltjes** toe aan de pan met bakvet van de **kipdrumsticks** en schep goed om ★★. Verdeel de **krieltjes** en **salade** over de borden en serveer de **kipdrumsticks** erbij.

★★**TIP:** Houd je van aardappelsalade? Je kunt er ook voor kiezen de krieltjes met de veldsla, radijs en komkommer te mengen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gemarineerde kipdrumsticks (st) *	2	4	6	8	10	12
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radijs (st) *	7	14	21	28	35	42
Komkommer (st) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	448 / 107
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,1
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	6,5	1,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 23 | 2019

