



KIPFILETHAASJES MET KLEURIGE SALADE

Met grana-padanodressing en gebakken aardappeltjes



Roseval aardappelen



Grana padano, geraspt ✨



Little gem ✨



Rode ui



Gele paprika ✨



Gedroogde oregano



Kipfilethaasjes ✨



Totaal: **35-40** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Little gem is een kleine, compacte slasoort die een lekkere bite geeft aan je salade. Samen met de gele paprika en rode ui zorgt het ook voor vrolijke kleuren op je bord. Je maakt zelf een hele smaakvolle dressing met mosterd en grana padano.



**KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!**

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kipfilethaasjes met kleurige salade**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Was de **aardappelen** grondig en snijd in parten. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4 BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **gele paprika**, **gedroogde oregano** en overige **rode ui** 3 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan de saladekom.



2 DRESSING MAKEN

Meng ondertussen in een saladekom de **grana padano** met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, mosterd en 1 el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



5 KIPFILETHAASJES BAKKEN

Snijd indien nodig de **kipfilethaasjes** in stukken van gelijke grootte. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilethaasjes** in 6 – 8 minuten rondom bruin en gaar ★. Breng op smaak met peper en zout.

★**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine C bevat. Dit is voornamelijk te danken aan de paprika en aardappelen.



3 SNIJDEN EN MENGEN

Snijd de **little gem** klein en de **rode ui** zo fijn mogelijk (je eet deze deels rauw). Snijd de **gele paprika** in blokjes. Voeg de **little gem** en de helft van de **rode ui** toe aan de saladekom met de **dressing**.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en leg er de **kipfilethaasjes** op. Serveer met de gebakken **aardappelen**.

★**TIP:** De garing van de kipfilethaasjes is afhankelijk van hoe dik ze zijn: bak ze langer als ze dik zijn en wat korter als ze dunner zijn.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grana padano, geraspt (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Little gem (krop) *	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	525 / 125
Vet totaal (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	7,9	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

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).