



KIPPENDIJSTUKJES MET BOSPADDENSTOELENPESTO

Met krieltjes, rode paprika en spinazie



BOSPADDENSTOELENPESTO

Deze pesto is gemaakt van verschillende soorten gedroogde bospaddenstoelen, olijfolie, pijnboompitten en basilicum.



Krieltjes



Ui



Rode paprika ✨



Spinazie ✨



Gekruide kippendijstukjes ✨



Bospaddenstoelenpesto ✨

Totaal: 25-30 min. ✨ Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Onze slager heeft de kippendijstukjes alvast voorgekruid met smaakmakers als oregano, peterselie en paprika, zo kun jij het marineren vandaag overslaan. Deze kruiden komen goed tot hun recht in combinatie met de zachte, zoete smaak van de paprika en de krieltjes. De bospaddenstoelenpesto zorgt voor een hartige noot.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendijstukjes met bospaddenstoelenpesto**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes** 12 – 15 minuten in de pan met deksel.



2 PAPRIKA EN UI SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **rode paprika** in blokjes.



3 SPINAZIE SCHEUREN

Scheur de **spinazie** klein.



4 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **ui**, **paprika** en **gekruide kippendijstukjes** 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **spinazie** toe en schep om ★. Breng op smaak met peper en zout.



5 SALADE MENGEN

Meng de **krieltjes**, **kippendijstukjes** met **groenten** en overige **spinazie** in een saladekom.



6 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **bospaddenstoelenpesto** toe en breng eventueel op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over de borden.

★**TIP:** Eet je liever geen rauwe spinazie? Bak dan alle spinazie mee en laat slinken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
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
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2992 / 715	574 / 137
Vet totaal (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	8,0	1,5
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	0,1	0,0


ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 20 | 2018

