



SALADE MET GEROOKTE KIP EN KRIELTJES

Met yoghurtsaus



LA VIEILLE FERME BLANC

Bij deze maaltjidsalade past een zachte, iets ronde witte wijn het beste. Wij kozen er een uit de zuidelijke Rhône.



Courgette



Rode ui



Rode paprika



Krieltjes



Verse basilicum ✨



Magere yoghurt ✨



Komijn



Gerookte kipfilet ✨

Totaal: 40-45 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je een salade met gerookte kip, krieltjes en zelfgemaakte yoghurtsaus met verse basilicum en komijn. Mocht het weer zijn voor een barbecue, dan kun je de groenten ook grillen op een rooster.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade met gerookte kip en krieltjes**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in plakken. Snijd de **rode ui** in halve ringen en snijd de **paprika** in dunne repen.



2 KRIELTJES VOORBEREIDEN

Was of boen de **krieltjes** grondig. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.



3 GROENTEN BAKKEN

Verdeel alle groenten en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout (zie tip). Bak 30 - 35 minuten in de oven, of totdat de **groenten** en **krieltjes** gaar en knapperig zijn. Schep halverwege om.



4 YOGHURTSAUS BEREIDEN

Snijd of hak ondertussen de **blaadjes basilicum** fijn. Meng de **yoghurt** met het **komijnpoeder** en peper en zout naar smaak in een kom. Bestrooi met de helft van het **basilicum** en bewaar apart tot gebruik.



5 KIP SNIJDEN

Snijd, als de groenten en **krieltjes** bijna klaar zijn, de **kipfilet** in schuine plakken.



6 SERVEREN

Serveer de groenten en **krieltjes** uit de oven met de gerookte **kipfilet**. Garneer met het overige **basilicum** en de **yoghurtsaus**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Courgette (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode paprika (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Verse basilicum (blaadjes) 23 * | 6 | 12 | 18 | 24 | 36 | 42 |
| Magere yoghurt (g) 7) 19) 22) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Komijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gerookte kipfilet (g) * | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Olijfolie* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1732 / 414 | 336 / 80 |
| Vet totaal (g) | 11 | 2 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,3 | 0,4 |
| Koolhydraten (g) | 49 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 12,7 | 2,5 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwit (g) | 25 | 5 |
| Zout (g) | 0,3 | 0,1 |


ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 24 | 2017



★ TIP

Je kunt 10 minuten tijd winnen door de krieltjes 20 - 25 minuten te bakken in een wok of hapjespan met olie op laag vuur. Dan moet jij wel het werk doen in plaats van de oven!