



Kipworstjes met Italiaanse panzanella-salade

met pesto-krieltjes

HELLO EXTRA

Geniet van een dubbele
portie **kipworstjes**.



Krieltjes



Witte ciabatta



Kipworstjes *



Pruimtomaat *



Tomaat *



Rode cherrytomaten *



Vers basilicum *



Babypinazie en fradicchio *



Rode pesto *

Totaal: **20** min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen **3** dagen

Panzanella is een klassieke salade uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk werd dit gerecht gemaakt met alles wat nog voorradig was – oud brood, tomaat, basilicum en extra vierge olijfolie. In deze variant hebben we gekozen voor een luchtig ciabattabroodje, die door zijn open structuur alle smaken goed in zich opneemt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, kom, koekenpan, koekenpan met deksel en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **kipworstjes met Italiaanse panzanella-salade**.



1 VOORBEREIDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 10 – 14 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Scheur de **ciabatta** in kleine stukken en meng ze in een kom met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.



3 PANZANELLA MAKEN

- Snijd de **pruimtomaat** en **tomaat** in grove stukken. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd het **basilicum** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn.
- Meng de **babyspinazie**, **radicchio**, alle **tomaten**, het **basilicum** en de croutons met de dressing. Breng de salade op smaak met peper en zout.



2 BAKKEN

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ciabattastukjes 8 – 10 minuten, of tot ze bruin en knapperig zijn ★.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 – 3 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om.



4 SERVEREN

- Verhit de koekenpan die je hebt gebruikt voor de croutons opnieuw op middelhoog vuur.
- Voeg de **krieltjes** en **rode pesto** toe en bak nog 1 minuut. Verdeel de pesto-krieltjes en **kipworstjes** over de borden. Serveer de panzanella-salade ernaast.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 8) 17) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Kipworstjes (st) *	4	8	12	16	20	24
Pruimtomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	185	250	310	375
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Babyspinazie en radicchio (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Rode pesto (g) 7) 8) *	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	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)	3784 / 905	561 / 134
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	1,0	0,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

★ **TIP:** De croutons kunnen snel aanbranden. Let daarom goed op en schep regelmatig om.

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

