



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gebakken kipfilet met gesmoorde witlof

Met honing-mosterdsaus en tomaat

Dit is een maaltijd met van alles wat: smaakvolle krieltjes in de schil, malse kipfilet en zachte witlof met frisse honing-mosterdsaus. Een warm en winters gerecht, geserveerd met tomaat en krulpeterselie.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Krulpeterselie



Witlof



Yoghurt



Kipfilet



Krieltjes



Tomaat

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Krulpeterselie (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Yoghurt (g) 7) 19) 22)	40	75	100	125	150	175
Witlof (st)	2	4	6	8	10	12
Kipfilet (100 g)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, 2x kom,
koekenpan met deksel,
wok of hapjespan met
deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2318 / 554	25	5,5	50	13,5	8	29	0,4
100 g **	351 / 84	4	0,8	8	2,0	1	4	0,1

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Was de krieltjes grondig. Halveer de krieltjes en snijd eventueel grote krieltjes in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, in een pan met deksel in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Haal ondertussen de krulpeterselie van de steeltjes en snijd beide fijn, maar houd apart van elkaar. Meng de steeltjes in een kom met de yoghurt, mosterd en honing en breng op smaak met peper en zout. Snijd de witlof in de lengte in parten, laat de bladeren aan de stronk.



3 Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de kipfilet 1 minuut aan elke kant op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, draai het vuur naar middelhoog en bak, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar.



4 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel, voeg de witlof en de helft van de honing-mosterdsaus toe en laat 10 minuten op middellaag vuur smoren.

5 Snijd ondertussen de tomaat klein en meng met peper en zout in een kom.

6 Verdeel de krieltjes, witlof en kipfilet over de borden. Garneer de maaltijd met de blaadjes van de krulpeterselie en serveer met de tomaat en de overige honing-mosterdsaus.

Tip! Ben je niet zo'n grote fan van de bittere smaak van witlof? Verwijder dan de bittere kern van de witlof.