



# Kapsalon met gezonde twist

met kipfiletreepjes, tomaat en kaas

**BALANS** 45 min. • Eet binnen 5 dagen

## BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Vastkokende aardappelen



Rode ui



Gemarineerde kipfiletreepjes



Krop sla



Tomaat



Geraspte belegen kaas



Knoflookteen



Verse krulpeterselie



Magere yoghurt

### Voorraadkast items

Olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Ovenschaal, kom, koekenpan, kleine kom, keukenpapier, saladekom, bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemarineerde kipfiletreetjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sla* (krop)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g 7)	10	25	35	50	60	75
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Magere yoghurt* (g 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2496 / 597	365 / 87
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	8,4	1,2
Vezen (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	0,6	0,1

## Allergenen:

7) Melk/Lactose

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



## 1. Friten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd ze in repen van ½ – 1 cm dik. Dep de friten droog met keukenpapier en meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de friten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 – 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



## 4. Salade maken

Snijd ondertussen de **sla** in fijne reepjes en de **tomaat** in blokjes. Meng de sla en **tomaat** in een saladekom met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout.



## 2. Kip bakken

Snijd de **rode ui** in halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 – 3 minuten. Voeg de **kipfiletreetjes** toe en bak in 5 – 8 minuten gaar.



## 5. Kapsalon 'bouwen'

Verdeel de salade over kleine ovenschaaltjes of ovenbestendige borden – zorg dat je er één per persoon hebt. Schep hier vervolgens de friet over en bedek tenslotte met de kip. Verdeel de **geraspte kaas** over de kip en bak de kapsalon nog 5 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is.

**TIP:** Wist je dat dit gerecht ook weinig zout en verzadigd vet bevat?



## 3. Saus maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** (zie TIP) en **krulpeterselie**. Breng op smaak met peper en zout.

**TIP:** Let op: knoflook kan rauw erg scherp smaken. Voeg de knoflook naar smaak toe en proef tussendoor goed.



## 6. Serveren

Server de kapsalon met de knoflooksaus.

**TIP:** Wist je dat een normale kapsalon meer dan 1000 kcal bevat en deze kapsalon nog geen 600 kcal? We hebben hier namelijk gekozen voor kipfilet in plaats van shoarma, yoghurt in plaats van knoflooksaus en verse aardappelen uit de oven in plaats van friet. Bovendien hebben we veel meer groenten toegevoegd!

## Eet smakelijk!

## Contact

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