



KIPFILET MET MEXICAANSE GROENTESALADE

boordevol eiwitten en rijk aan vitamine C



BALANSRECEPT

JUNI IN BALANS

Lekker in je vel de zomer tegemoet? Ga deze maand elke week voor een balansrecept met extra veel groenten, lekker veel vezels en minder dan 600 calorieën.



Rode ui



Zoete aardappel



Rode paprika *



Mexicaanse kruiden



Sperziebonen *



Kipfilet *



Zwarte bonen



Feta *



Mesclun *



Totaal: 30-35 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Vezels, eiwitten en antioxidanten – zwarte bonen zitten er vol van. Ze houden je bloedsuikerspiegel in balans, waardoor je energieniveau op peil blijft. Over balans gesproken, dit gerecht bevat wel 300 gram groente per persoon en meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C. Verantwoord genieten dus!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, pan met deksel, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kipfilet met Mexicaanse groentesalade**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **rode paprika** in repen.



2 GROENTEN BAKKEN

Meng in een saladekom de **rode ui**, **zoete aardappel** en **paprika** met het grootste deel van de **Mexicaanse kruiden**, de helft van de olijfolie en peper en zout naar smaak. Verdeel het mengsel over een bakplaat met bakpapier en bak 18 – 20 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **sperziebonen** toe, breng afgedekt aan de kook en kook 6 – 8 minuten. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



4 KIP BAKKEN

Wrijf de **kipfilet** in met de overige **Mexicaanse kruiden**, peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 – 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.



5 SALADE MAKEN

Laat ondertussen de **zwarte bonen** uitlekken en verkrumel de **feta**. Meng in de saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en honing. Voeg de **zwarte bonen**, **sperziebonen**, groenten uit de oven en de helft van de **feta** toe. Schep om en breng goed op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **mesclun** over de borden en schep de groentesalade erop (je kunt de mesclun er ook naast serveren: als de groenten nog warm zijn, zal de mesclun slinken). Leg de **kipfilet** op de groentesalade en garneer met de overige **feta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	75	150	225	300	375	450
Kipfilet (st) *	1	2	3	4	5	6
Zwarte bonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Mesclun (g) 23) *	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2473 / 591	393 / 94
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,0
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	16,5	2,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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



WEEK 25 | 2019

