



Kipfilet met pesto-aardappelen

Met een kleurrijke zomersalade



JE BENT WAT JE EET

Welke 5 ingrediënten heb jij altijd in de koelkast liggen?



Nicola aardappelen



Kipfilet *



Groene pesto *



Rode paprika *



Jonagold appel



Radijs *



Totaal: **25-30** min.



Glutenvrij



Veel handelingen



Eet binnen **3** dagen

De kipfilet in dit recept is niet zomaar een stukje kip. Je slaat de filet namelijk eerst voorzichtig plat, zo maak je hem extra mals en gaart hij gelijkmatig. Voordat hij de pan in gaat, besmeer je hem nog met pesto, wat zorgt voor een heerlijke smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakpapier of vershoudfolie, cocktailprikkers, koekenpan met deksel, saladekom en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **kipfilet met pesto-aardappelen**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat met deksel staan.



2 KIP VULLEN

Leg ondertussen een stuk bakpapier of vershoudfolie over de **kipfilet** en sla met een koekenpan de **filet** plat. Haal het papier of folie weg, besmeer de helft van de **kipfilet** met 1 tl **groene pesto** per persoon en bestrooi met peper en zout. Vouw de **kipfilet** dicht en zet de randen vast met 2 cocktailprikkers.



3 KIP BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **kipfilet** op hoog vuur rondom bruin. Zet het vuur middellaag, dek de pan af en bak 10 minuten, of totdat de **kipfilet** gaar is. Keer regelmatig om.



4 GROENTEN SNIJDEN

Snij ondertussen de **rode paprika** in blokjes. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **radijs** in dunne plakken en snijd de helft van het **radijsblad** klein. Meng de **paprika**, de **appel**, de **radijs** en het **radijsblad** in een saladekom.



5 DRESSING MAKEN

Maak in een kleine kom een dressing van de overige olijfolie, de honing, mosterd, witte balsamicoazijn, peper en zout en voeg toe aan de salade.



6 SERVEREN

Roer de overige **groene pesto** door de **aardappelen**. Verdeel de **aardappelen** en **kipfilet** over de borden en serveer met de **salade**.

TIP: Wil je sneller klaar zijn? Wrijf de kipfilet dan in met een beetje van de groene pesto en bak met wat olijfolie meteen in de koekenpan.

TIP: Dit gerecht is calorierijk door de plantaardige vetten die in de pesto zitten. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de pesto.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipfilet (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Jonagold appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Radijs (bos) *	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2929 / 700	469 / 112
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	18,7	3,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).