



GRIEKSE SALADE MET KIPPENDIJ

Met parelcouscous en feta



Parelcouscous



Mediterraans gekruide kippendijreepjes *



Romaine sla *



Pruimtomaat *



Komkommer *



Rode ui



Feta *



Citroen *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

In de Griekse keuken geldt: less is more. De bekende Griekse salade bestaat meestal uit niets meer dan tomaat, komkommer, ui, feta, en een scheut goede olijfolie. In dit recept maak je van deze klassieke salade een volwaardige maaltijd door er parelcouscous en mediteraans gekruide kip aan toe te voegen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **Griekse salade met kippendij**.



1 KOKEN EN BAKKEN

- Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de **parelcouscous** toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer regelmatig om aanbakken te voorkomen.
- Verwarm ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin de **kippendijreepjes** in 6 – 7 minuten gaar.



3 DRESSING MAKEN

- Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de rest in parten.
- Meng per persoon 1 el **citroensap** met de extra vierge olijfolie en de honing en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de dressing toe aan de saladekom en meng goed.

★ **TIP:** Houd je niet van rauwe rode ui? Voeg deze dan toe aan de kip en bak kort mee.



2 SNIJDEN EN VERBROKKELEN

- Snijd ondertussen de **romaine sla** klein en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes en snipper de **rode ui** ★.
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en **ui** toe aan de **romaine sla**.
- Verbrokkel de **feta**.



4 SERVEREN

- Verdeel de **salade** over de borden.
- Schep hier de **parelcouscous** en de **kippendijstukjes** over en garneer met de **feta** en de partjes **citroen**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Mediterraans gekruide kippendijreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Romaine sla (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomat (st) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3140 / 751	411 / 98
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,0
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,9	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 50 g parelcouscous per persoon en laat de extra vierge olijfolie achterwege. Kook deze hoeveelheid parelcouscous in 100 ml bouillon.

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

