



KIP GEVULD MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

GESERVEERD MET PESTO-AARDAPPELEN EN ASPERGESALADE



Vastkokende aardappelen



Groene pesto*



Spinazie *



Verse geitenkaas *



Kipfilet *



Groene asperges *



Doperwten *



Witte courgette *



Citroen *



Hazelenoten



30 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Vandaag zet je een smaakvol, groen gerecht op tafel. De salade bevat namelijk onze groene lentefavoriet, asperges, en ook de kip vul je met een lekker mengsel van groene pesto, spinazie en geitenkaas. Staat de barbecue al buiten? Je kunt de kip ook bakken op de barbecue.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, kaasschaaf of dunschiller, koekenpan en pan met deksel. Laten we beginnen met het koken van de **kip gevuld met spinazie en geitenkaas**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in stukken van 1 à 2 cm. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 20 – 25 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Haal na 15 minuten het deksel van de pan, voeg ½ el **pesto** per persoon toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



2 SPINAZIE-KAASVULLING MAKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de helft van de **spinazie** 2 – 3 minuten, of tot de **spinazie** slinkt. Voeg ⅔ van de **geitenkaas** en de rest van de **pesto** toe. Roer goed door.



3 KIP VULLEN

Snijd de **kipfilet** in de lengte open, maar snijd niet helemaal door – je moet de **kipfilet** nog kunnen vullen. Leg de **kipfilet** op een bakplaat met bakpapier. Vul de **kipfilet** met het **spinazie-geitenkaasmengsel**, vouw dicht en breng op smaak met peper en zout. Bak de kipfilets 15 – 20 minuten in de oven.



4 SALADE BEREIDEN

Breng een klein laagje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder 2 cm van de onderkant van de **asperges**. Kook de **asperges** en **doperwtten** samen 2 – 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel met koud water. Schaaf de **witte courgette** met een kaasschaaf of dunschiller in linten. Snijd de **citroen** in kwarten, bewaar er 1 per persoon voor het serveren en knijp de rest uit. Hak de **hazelnoten** grof ★.



5 SALADE MAKEN

Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, mosterd en ½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Meng de rest van de **spinazie**, de **courgettelinten**, **doperwtten** en de **groene asperges** in de saladekom met de dressing.



6 SERVEREN

Verdeel de **pesto-aardappelen** over de borden. Leg de **gevulde kipfilet** ernaast en verkruimel de rest van de **geitenkaas** erover. Serveer de salade erbij en garneer met de **hazelnoten** en de **citroenpartjes**.

★ **TIP:** Hazelnoten krijgen veel smaak door ze kort te bakken of roosteren (zonder olie). Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de gehakte hazelnoten tot ze beginnen te kleuren.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Groene pesto (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Spinazie (g) *	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Kipfilet (g) *	110	220	330	440	550	660
Groene asperges (g) *	50	100	150	200	250	300
Doperwtten (g) 23) *	25	50	75	100	125	150
Witte courgette (g) *	80	160	240	320	400	480
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Hazelnoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3893 / 931	538 / 129
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	13,4	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesam

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

