



Kip gevuld met spinazie en geitenkaas

geserveerd met pesto-aardappelen en een sperziebonensalade

PREMIUM 35 min. • Eet binnen 5 dagen

PREMIUM



Vastkokende
aardappelen



Spinazie



Verse geitenkaas



Groene pesto



Kipfilet



Sperziebonen



Doperwten



Courgette



Citroen



Hazelnoten

Voorraadkast items

Olijfolie, honing, mosterd, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan, saladekom, hapjespan met deksel, bakpapier, dunschiller.

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spinazie* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groene pesto* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120
Kipfilet* (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Doperwten* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
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 100g
Energie (kJ/kcal)	3964/948	532/127
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,3
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen:

7) Melk/lactose 8) Noten

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

Contact

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in stukken van 1 a 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 aan het einde de overgebleven **pesto** toe (je gebruikt een paar eetlepels in stap 2) en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Salade bereiden

Breng water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Kook de **sperziebonen** 4 minuten. Voeg de **doperwten** toe en kook afgedekt nog 2 – 3 minuten. Giet daarna af en spoel met koud water. Schaaf de **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 (zie TIP).

TIP: Hazelnoten krijgen meer smaak door ze kort te bakken of roosteren (zonder olie). Hak de hazelnoten grof, verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster tot ze beginnen te kleuren.



2. Vulling maken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de helft van de **spinazie** 2 – 3 minuten, of tot de **spinazie** slinkt. Voeg ⅔ van de **geitenkaas** en ½ el **pesto** per persoon toe. Roer goed door.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl honing, ½ tl mosterd en ½ el citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Meng de rest van de **spinazie**, de **courgettelinten**, **doperwten** en de **sperziebonen** in de saladekom met de dressing.



3. Kip vullen

Snij de **kipfilet** in de lengte open, maar snijd niet helemaal door – je moet de **kipfilet** nog kunnen vullen. Leg de **kipfilet** in een met bakpapier beklede ovenschaal. 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.



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**.

Eet smakelijk!