



LUXE CAESARSALADE MET KIP

MET SPEK, ANSJOVIS EN CROUTONS

SPECIALAAL INGREDIËNT.



ANSJOVIS

Dit kleine visje is verre familie van de haring en staat bekend om zijn sterke smaak. Het is dan ook een perfecte smaakmaker in pasta's en salades.



Kipfilet *



Ontbijtspek *



Sperziebonen *



Vrije-uitloepi *



Knoflookteen



Ansjovis



Citroen



Mayonaise *



Witte ciabatta



Romaine sla *



Parmigiano reggiano, blokje *

30 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Caesar salad is een klassieke salade die vooral in de Verenigde Staten al decennialang populair is. De salade is vernoemd naar de Italiaanse immigrant Caesar Cardini en werd volgens de overlevering geboren uit nood: meer ingrediënten waren er door een feestdag niet voorhanden. Caesarsalade wordt tegenwoordig, zoals in dit recept, vaak gemaakt met kip en spek. Vandaag voeg je ook sperziebonen toe, lekker vullend en gezond.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, kleine kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **luxe caesarsalade met kip**.



1 KIP EN SPEK BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 – 6 minuten per kant goudbruin en gaar. Bak de **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2 BONEN EN EIERN KOKEN

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**, was de **eieren**. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook samen 5 – 6 minuten ★.



3 DRESSING MAKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **ansjovis** uitlekken (maar bewaar de olie!) en snijd de helft fijn. Houd de overige **ansjovis** heel. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in parten. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **knoflook**, de fijngesneden **ansjovis** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper.



4 CROUTONS BAKKEN

Snijd de witte **ciabatta** in blokjes. Voeg de **ansjovisolie** toe aan de koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Bak de **witte ciabatta** in ongeveer 5 minuten tot goudbruine croutons. Roer regelmatig zodat de croutons niet aanbranden!



5 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **romaine-sla** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in parten. Rasp de **parmigiano reggiano** grof.

★ **TIP:** Wil je een hard ei? Kook de **eieren** dan 7 - 8 minuten in een aparte pan. Giet vervolgens af en laat zonder deksel uitstomen. Laat de **eieren** schrikken onder koud water.



6 SERVEREN

Meng in een saladekom waarin je het gerecht gaat serveren de **romaine** met de **sperziebonen** en de **croutons**. Verdeel de **eipart**en erover en garneer met de **dressing** en de **parmigiano reggiano**. Leg de **ansjovis** erop, verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de gesneden **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de **citroenparten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipfilet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek (plakje) *	3	6	9	12	15	18
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ansjovis (blik) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise (g)						
3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Witte ciabatta (st)						
1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Romaine-sla (krop) *	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano reggiano, blokje (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4167 / 996	789 / 198
Vetten (g)	76	14
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,9
Koolhydraten (g)	23	4
Waarvan suikers (g)	2,3	0,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	51	10
Zout (g)	3,6	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten
25) Sesam 27) Lupine

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).