



OVENKRIELTJES MET KIP EN GROENE PESTO

Met sperziebonen



Krieltjes



Sperziebonen *



Groene pesto *



Kippendijstukjes *



Totaal: 30-40 min.



Glutenvrij



Supersimpel



Eet binnen 3 dagen

Deze avondmaaltijd is gemakkelijk te maken. Terwijl de krieltjes in de oven staan, hoef je alleen nog de sperziebonen te koken en deze te mengen met de stukjes kippendij en pesto. De naam pesto komt van het Italiaanse woord 'pestare', dat 'stampen' betekent. Dat verwijst naar de manier waarop pesto traditioneel gemaakt wordt, namelijk met een vijzel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, vergiet en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **ovenkrieltjes met kip en groene pesto**.



1 KRIELTJES IN DE OVEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg ze in een ovenschaal en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Zet de **krieltjes** in de oven en bak ze in 25 – 35 minuten krokant. Schep halverwege om.



2 SPERZIEBONEN SNIJDEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 4 – 6 minuten beetgaar. Giet af met behulp van een vergiet en spoel de **sperziebonen** met koud water ❄️.



4 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **kippendijstukjes** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur.



5 MENGEN

Voeg de **pesto** en de **sperziebonen** toe aan de koekenpan, roer door en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur.



6 SERVEREN

Server de **krieltjes** met de **kip** en **sperziebonen**.

❄️ **WEETJE:** Door de sperziebonen (of andere groenten) na het koken af te spoelen met koud water, zorg je ervoor dat ze niet verder garen.

TIP: Een keer variëren? Vervang de krieltjes door een pasta naar keuze en meng alles door elkaar. Zo staat deze maaltijd nog sneller op tafel!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g) ❄️	200	400	600	800	1000	1200
Groene pesto (g) 7) 8) ❄️	40	80	120	160	200	240
Kippendijstukjes (g) ❄️	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

❄️ in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3312 / 792	550 / 132
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	3,0	0,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,8	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).