



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 34
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gerookte forelsalade met witlof, zoete appel en krieltjes

Een lekkere Hollandse salade met een honing-mosterddressing

Witlof en appel: een klassieke combinatie. De zoete smaak van de appel smaakt heerlijk bij de licht bittere smaak van witlof. Meer lezen over witlof? Kijk dan op ons blog. De forel wordt gekweekt op de hellingen van het Taurusgebergte in Turkije. De forelfilet is op ambachtelijke wijze boven een open eikenhoutvuur gerookt.



25-30 min



supersimpel



glutenvrij



Krieltjes



Witlof



Golden delicious appel



Radij



Turkse yoghurt



Gerookte forel

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof	1	2	3	4	5	6
Golden delicious appel	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Radijs	5	10	14	20	25	28
Turkse yoghurt (el) 7)	1	2	3	4	5	6
Gerookte forel 4)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (tl)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1/2	1	1	1 1/2	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, kom

Voedingswaarden 455 kcal | 26 g eiwit | 58 g koolhydraten | 12 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 6 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snijd ondertussen de witlof in de lengte in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in blokjes. Snijd de appel (golden delicious) in blokjes. Snijd of schaf de radijs in dunne plakken en snijd de helft van het radijsblad klein. Meng de witlof, appel, radijs en het grootste gedeelte van het fijn-gesneden blad van de radijs in een saladekom.

3 Maak in een kom een yoghurtsaus van de Turkse yoghurt, extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, peper en zout.

4 Verdeel de gerookte forel met een vork in kleine stukken en voeg de forel, de krieltjes en de yoghurtsaus toe aan de groenten in de saladekom. Breng verder op smaak met peper en zout.



5 Verdeel de aardappelsalade over de borden. Garneer met het overige fijngesneden radijsblad.



Tip! De kern van de witlof kan erg bitter zijn. Daarom raden we je aan om deze niet toe te voegen aan de salade.

Heb je nog sinaasappel over van het gerecht met de kip-merguez? Voeg dan wat stukjes sinaasappel toe aan de salade.