



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 37  
2015

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

## Krieltjessalade met sperziebonen, cherrytomaten en ei

Met pecannoten en een sinaasappeldressing

Deze salade is gebaseerd op de Franse keuken. Het is geen salade niçoise maar niet minder lekker! In de Hollandse slamelange vind je lollo bionda, frisee en radicchio. De dressing is romig en de pecannoten geven dit gerecht een goede bite. Meer weten over verschillende soorten noten? Neem dan een kijkje op ons blog!

- 25-30 min
- gemakkelijk
- lactosevrij
- glutenvrij



Krieltjes



Pecannoten



Sperziebonen



Sinaasappel



Vrije-uitloepi



Oregano



Cherrytomaten



Slamelange

<b>Ingrediënten</b>	<b>1P</b>	<b>2P</b>	<b>3P</b>	<b>4P</b>	<b>5P</b>	<b>6P</b>
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pecannoten (g) <b>8) 15)</b>	20	30	40	50	60	70
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Sinaasappel	½	½	½	¾	¾	1
Vrije-uitloopei <b>3)</b>	1	2	3	4	5	6
Oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	45	90	125	170	210	250
Slamelange (g) <b>15)</b>	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	1
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**3)** Eieren **8)** Noten  
**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en selderij

### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, steelpan, blender of staafmixer, saladekom

**Voedingswaarden** 666 kcal | 17 g eiwit | 61 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 12 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, in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**2** Hak de pecannoten grof. Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de pecannoten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd doormidden. Was de sinaasappel grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

**4** Zorg ondertussen dat het ei net onder water staat in een steelpan. Breng afgedekt aan de kook en kook in 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water en pel het ei. Snijd het ei in parten.

**5** Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan. Voeg de sperziebonen, een ½ tl sinaasappelrasp per persoon en peper en zout toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 3 el water per persoon toe en bak de sperziebonen, afgedekt, 8 minuten. Voeg halverwege de oregano toe.

**6** Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, honing, mosterd, 1 el sinaasappelsap per persoon in een blender of met een staafmixer (zie tip). Breng op smaak met peper en zout.

**7** Snijd de cherrytomaten doormidden. Meng de slamelange, sperziebonen en cherrytomaten in een saladekom. Voeg de krieltjes en dressing toe. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met het ei en de pecannoten. Besprenkel naar smaak met extra sinaasappelrasp.

**Tip!** Je kunt de dressing ook zonder blender of staafmixer maken. Het wordt dan een heldere dressing in plaats van een licht romige dressing, maar is daardoor niet minder lekker!