



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2015

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

Appel-venkelsalade met feta, verse munt en aardappelen

Met een romige yoghurtdressing

De herfst heeft zijn intrede gedaan en daarom staat er een salade met Hollandse appels op het menu. De gebakken aardappeltjes zorgen voor een lekkere bite en vergeet niet wat ze zeggen: an apple a day keeps the doctor away! Lees alles over onze favoriete appels op het blog!



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



glutenvrij



Annabelle aardappel



Zonnebloempitten



Citroen



Venkel



Elstar appel



Romaine sla



Verse munt



Feta



Turkse yoghurt

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Annabelle aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloempitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Citroen	½	¾	¾	¾	1	1
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Elstar appel	½	1	1½	2	2½	3
Romaine sla	¾	¾	¾	¾	1	1
Verse munt (blaadjes)	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Turkse yoghurt (el) 7) 15)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 637 kcal | 17 g eiwit | 76 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 10 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (annabelle) grondig en snijd in parten.



2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor regelmatig om. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

3 Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin.



4 Pers het sap van de citroen uit. Halveer de venkel, verwijder de harde kern en snijd de venkel in flinterdunne plakjes. Snijd de appel (elstar) in kwarten en vervolgens in plakjes. Besprenkel de venkel en appel met ½ tl citroensap per persoon. Snijd de romaine sla in repen. Snijd of hak de munt fijn.

5 Meng in een saladekom de venkel, appel, sla en de helft van de munt. Verkruimel de feta boven de saladekom. Maak een dressing van de Turkse yoghurt, 1 tl citroensap per persoon, extra vierge olijfolie, honing, peper en zout. Voeg de dressing toe aan de saladekom.



6 Verdeel de salade en de gebakken aardappeltjes over de borden. Garneer met de overige munt en verdeel de zonnebloempitten over het gerecht.

Tip! Venkel heeft een anijsachtige smaak. Snijd de venkel in flinterdunne plakken, zodat de smaak van venkel bij het eten goed mengt met de zoetere smaak van appel en honing.