



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52
2015

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

Warme salade van gravlax, aardappelen en snijbonen

Met een honing-mosterddressing

Gravlax is een Scandinavisch gerecht met zalm als belangrijkste ingrediënt. De zalmfilet wordt ingewreven met suiker en zout, daarna bedekt met dille en tenslotte in folie gerold. In de middeleeuwen werd gravlax in het zand begraven. Zo kon men het langer bewaren. Het betekent letterlijk 'in de grond begraven zalm'.



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



glutenvrij



lactosevrij



Espiga (wit)



Roseval aardappelen



Vrije-uitloepi



Snijbonen



Gravlax



Veldsla

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vrije-uitloopei ³⁾	1	2	3	4	5	6
Snijbonen (g)	150	300	450	600	750	900
Gravlax ⁴⁾	1	2	3	4	5	6
Veldsla (g) ¹⁵⁾	40	60	80	100	120	140
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

³⁾ Eieren ⁴⁾ Vis
¹⁵⁾ Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 726 kcal | 29 g eiwit | 65 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 12 g vezels



1 Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Schil of was de aardappelen (roseval) grondig en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Kook de aardappelen, samen met het ei, afgedekt, 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet af, laat de aardappelen zonder deksel uitstomen en laat het ei schrikken onder koud water.

2 Snijd ondertussen de snijbonen in schuine reepjes van 1 cm breed.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de snijbonen 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 50 ml water per persoon toe, dek de pan af en bak 6 – 7 minuten op middelmatig vuur. Spoel vervolgens de snijbonen af met koud water (zie tip).

4 Maak ondertussen een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, mosterd, peper en zout.

5 Pel het ei en snijd het ei en de gravlax fijn.

6 Meng in een saladekom de aardappelblokjes, de snijbonen, het ei, de helft van de gravlax en de dressing. Scheur de veldsla klein en schep er ook doorheen.

7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige gravlax.

Tip! De snijbonen spoel je af met koud water zodat ze niet verder nagaren en lekker knapperig blijven.

Variatietip: de aardappelblokjes kun je ook even opbakken en naast de salade serveren.

