



HOLLANDSE SALADE MET GEROOKTE FOREL

Met krieltjes, radijs en mosterd-dilledressing



Krieltjes



Sperziebonen *



Radijs *



Verse dille *



Gerookte forelfilet *

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Deze salade met krieltjes en forel zet je zo op tafel. De combinatie van zachte krieltjes en knapperige radijsjes zorgt voor een smaakvol contrast. Doordat je de vinaigrette door de krieltjes mengt wanneer ze nog warm zijn, trekken alle smaken er extra goed in.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **maaltijdsalade met gerookte forel**.



1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water met een snuffje zout in een pan met deksel voor de aardappeltjes. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.



2 KRIELTJES KOKEN

Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar ★. Voeg na 5 minuten ook de **sperziebonen** bij de **krieltjes** en laat meekoken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 RADIJS EN DILLE SNIJDEN

Snijd of schaaf ondertussen de **radijs** in dunne plakken. Snijd de helft van het **radijsblad** klein (de andere helft gebruik je niet meer). Hak de **dille** heel fijn.



4 DRESSING MAKEN

Maak in een kom een dressing van de extra vierge olijfolie, de mosterd, de witte balsamicoazijn, het grootste deel van de **dille**, peper en zout.



5 SALADE MENGEN

Verdeel de **gerookte forel** ★★ met twee vorken in kleine stukken en meng het grootste deel van de **forel** met de **krieltjes**, **sperziebonen**, **radijs** en **radijsblad** in een saladekom. Voeg de dressing toe en breng verder op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de salade over de borden en garneer met de overige **forel** en overige **dille**.

TIP: Heb je dille over? Maak dan een yoghurt-dillesausje met volle yoghurt, dille, peper, zout en eventueel een beetje olijfolie. Lekker bij mediterrane gerechten of op een stokbroodje.

★ **TIP:** Liever gebakken krieltjes? Verhit dan 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, in 30 – 35 minuten gaar. Kook de sperziebonen apart in 7 – 10 minuten beetgaar.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Radijs (st) *	5	10	14	20	24	30
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gerookte forelfilet (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2510 / 600	448 / 107
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	4,3	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

4) Vis

✳ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten bevat?

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

