



AARDAPPELSALADE MET GEROOKTE FOREL EN RADIJS

Met sperziebonen en mosterd-dilledressing



ESPIGA BRANCO

Espiga is een frisse, maar volle wijn met iets van kruiden in de smaak. Erg smakelijk bij dit visgerecht met fris-pittige radijs.



Krieltjes



Gesneden sperziebonen *



Radijs *



Verse dille *



Gerookte forelfilet *

- Totaal: **25-30** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Discovery
- Eet binnen **3** dagen
- Quick & Easy
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Een dressing kan een salade maken of kraken. Met de juiste dressing breng je alle smaken in balans. Vandaag maak je een dressing met onder andere mosterd en dille, die perfect met de gerookte forel combineert. De felroze radijsjes geven het gerecht een lichtpittig karakter. De forel is niet alleen smakelijk gerookt, maar bevat ook veel gezonde vetten en zit boordevol vitamine D.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de aardappelsalade met gerookte forel en radijs.



1 KRIELTJES SNIJDEN

Kook 400 ml water per persoon met een snuffje zout in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.



2 KRIELTJES EN BONEN KOKEN

Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar (zie tip). Kook de **sperziebonen** na 5 minuten mee met de **krieltjes**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 RADIJS EN DILLE SNIJDEN

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



4 DRESSING MAKEN

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



5 OP SMAAK BRENGEN

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 **aardappelsalade** over de borden en garneer met de overige **forel** en overige **dille**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden sperziebonen (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Radijs (st) *	5	10	14	20	24	28
Verse dille (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Gerookte forelfilet (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
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					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	445 / 106
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	4,8	0,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 31 | 2017

★ TIP: Wil je 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.