



Bietensalade met gerookte forel

Een Scandinavische maaltijdsalade met chioggiabiet en aardappels



Vastkokende aardappelen



Hollandse groentemix met rode biet *



Chioggiabiet *



Verse dille *



Appel



Gerookte forelfilet *



Mesclun *



Zure room *

Totaal: 25-30 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen 3 dagen

De chioggiabiet is niet alleen een feestje voor de smaakpapillen, maar ook voor het oog. Zodra je hem opensnijdt zie je waarom! Deze bietenvariant is wat zachter en zoeter dan zijn rode broertje en kun je ook goed rauw eten. In combinatie met de gerookte forel, aardappel en zure room wordt het een Scandinavisch zomerfeestje op je bord.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kleine kom, kom, saladekom en hapjespan met deksel.

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



1 AARDAPPELEN KOKEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 2 cm. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.



2 GROENTEMIX BAKKEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en roerbak de **groentemix** 1 – 2 minuten. Voeg 50 ml water per persoon en de witte balsamicoazijn toe aan de pan. Doe het deksel op de pan en kook het geheel, afgedekt, 12 – 15 minuten.



3 CHIOGGIABIET INMAKEN

Schil ondertussen de **chioggiabiet**, halveer en snijd in flinterdunne plakken. Meng de plakken in een kom met 2 el wittewijnazijn per persoon en de suiker. Schep af en toe om.



4 SNIJDEN

Hak ondertussen de **dille** grof. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Verdeel de **forelfilet** met twee vorken in kleine stukjes. Meng in een kleine kom per persoon 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl honing, 1 tl mosterd en ½ el wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



5 MENGEN

Meng in een saladekom de **aardappelblokjes, appel, mesclun, forel, zure room**, ¾ van de **dille** en ¾ van de dressing met de **groentemix**.



6 SERVEREN

Verdeel de plakjes **chioggiabiet** over de borden en schep de salade erbovenop. Besprenkel met de overige dressing en garneer met de rest van de **dille**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hollandse groentemix met rode biet (g) 9) *	75	150	225	300	375	450
Chioggiabiet (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gerookte forelfilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23) *	15	30	45	60	75	90
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2753 / 658	429 / 103
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	36,0	5,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	10,3	1,6

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 9) Selderij

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

