



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [i](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

KOOK MEE!  
KNIP DE TUINKERS EN HELP  
MET HET MAKEN VAN DE  
DRESSING.



# GEROOKTE FOREL MET AARDAPPEL, BOONTJES EN TUINKERS



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



glutenvrij



Laura aardappelen



Sperziebonen



Tomaat



Gerookte forefilet



Tuinkers

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Laura aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Gerookte forelfilet (g) 4)	70	140	210	280	350	420
Tuinkers (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

4) Vis

## Benodigheden

Pan met deksel, saladekom

**Voedingswaarden** 555 kcal | 27 g eiwit | 62 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 11 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (laura) grondig en snijd in blokjes van 1 – 2 cm. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken. Snijd de tomaat klein en verdeel de gerookte forel met een vork in kleine stukken. Knip de tuinkers los.



2 Zorg dat de aardappelen en de sperziebonen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 9 - 11 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat in een saladekom uitstomen.



3 Maak ondertussen de dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing, mosterd, peper en zout. Voeg de dressing samen met de tomaat, forel en de helft van de tuinkers toe aan de saladekom en breng de salade op smaak met peper en zout.



4 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige tuinkers.

**TIP!** Zin in een romige dressing? Meng de honing en mosterd dan met 2 el mayonaise.

**WEETJE!** Tuinkers is een bommetje van gezonde voedingsstoffen zoals vitamine A, C, ijzer en calcium.