



# Krieltjessalade met appel en geitenkaas

Met walnoten, honing en gemengde sla



## SYNERA BLANCO

Bij de frisse appel en geitenkaas adviseren wij een lichte, fruitige en aromatische witte wijn. Zoals deze Catalaan gemaakt van macabeo en wat moscatel.



Romaine-radicchioslamelange ✨



Verse geitenkaas ✨



Krieltjes



Sjalot



Elstar appel



Walnoten

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

We hopen dat de zon lekker schijnt als jij deze maaltjessalade gaat maken. Dankzij de combinatie van de friszoete appel, romige geitenkaas, knapperige walnoten en zoete honing is dit de perfecte avondmaaltijd voor op een warme en zonnige dag.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **krieltjessalade met appel en geitenkaas**.



### 1 KRIELTJES SNIJDEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Snijd grote **krieltjes** in kwarten.



### 2 KRIELTJES KOKEN

Kook de **krieltjes**, afgedekt, 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 APPEL SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot**. Snijd de **appel** (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne partjes.



### 4 DRESSING MAKEN

Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en honing in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 MENGEN

Voeg de **krieltjes**, de **romaine-radicchioslamelange**, **sjalot** en **appel** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **krieltjessalade** over de borden en verdeel er de **geitenkaas** over. Bestrooi met de **walnoten**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Romaine-radicchioslamelange (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Walnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2782 / 700	568 / 143
Vet totaal (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,2
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	14,8	3,0
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	0,5	0,1

### ALLERGENEN


7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 22 | 2017



### ★ TIP

Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Zo worden ze extra smaakvol.