



Krieltjessalade met appel, geitenkaas en walnoten

Met gemengde sla en honing



SYNERA BLANCO

Synera is fris, fruitig en heerlijk aromatisch. De aroma's sluiten prachtig aan bij zowel de appel als de geitenkaas.



Krieltjes



Sjalot



Junami appel



IJsbergsla, veldsla & frisee



Verse geitenkaas



Walnoten

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 5 dagen
- Glutenvrij
- Original
- Quick & Easy
- Calorie-focus

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

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en saladekom.

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



1 KRIELTJES SNIJDEN

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



2 KRIELTJES KOKEN

Kook de **krieltjes** afgedekt in de pan met deksel in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 SJALOT EN APPEL SNIJDEN

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



4 DRESSING MAKEN

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



5 SALADE MENGEN

Voeg de **krieltjes**, de **ijsbergsla, veldsla & frisee, sjalot** en **appel** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6 SERVEREN

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

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Voeg dan alle walnoten toe aan dit gerecht.

★ TIP

Tijd over? Rooster de walnoten dan even in een droge koekenpan. Zo worden ze extra smaakvol.

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
Junami appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ijsbergsla, veldsla & frisee (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Walnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Extra vierge olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2402 / 574	535 / 128
Vet totaal (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	2,1
Koolhydraten (g)	62	14
Waarvan suikers (g)	14,0	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	15	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 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 35 | 2017

