



# KRIELTJESSALADE MET GEITENKAAS EN EI

Met sinaasappeldressing en geroosterde hazelnoten



## KRIELTJES

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door ze jong te oogsten, behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Geroosterde hazelnoten



Krieltjes



Vrije-uitloopei \*



Sjalot



Handsinaasappel



Little gem \*



Rode cherrytomaten \*



Verse geitenkaas \*

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 5 dagen
- Family
- Veggie
- Glutenvrij

De dressing met sinaasappelsap geeft deze krieltjessalade een frisse twist. Je mix gekookt eigeel door de dressing voor een volle, romige textuur. Geen sinaasappelpers in huis? Knijp de sinaasappel dan met de hand uit. Je krijgt er meer sap uit door een vork in het midden te steken en die tijdens het uitknijpen rond te draaien.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, hoge kom, staafmixer en saladekom.

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



### 1 KOKEN EN ROOSTEREN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes. Verhit een andere pan met deksel op hoog vuur en rooster de **hazelnoten**, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 2 KRIELTJES BEREIDEN

Was de **krieltjes** grondig en snijd in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met kokend water, of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 EIERN KOKEN

Breng ondertussen de **eieren** aan de kook in de pan met deksel van de **hazelnoten** en kook de **eieren**, afgedekt, in 10 – 12 minuten hard. Spoel de **eieren** onder koud water en pel ze voorzichtig.



### 4 DRESSING MAKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **sinaasappel** uit. Halveer de **eieren** en bewaar het **eiwit** apart. Voeg het **eigeel**, de witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, mosterd, honing en 2 el **sinaasappelsap** per persoon toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer. Schep de **sjalot** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 5 SALADE MENGEN

Snijd of scheur de **little gem** klein. Halveer de **rode cherrytomaten** en snijd het **eiwit** klein. Meng de **little gem**, de **cherrytomaten** en het **eiwit** in een saladekom. Voeg de **krieltjes** en de helft van de **dressing** toe en breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Houd je sinaasappel over? Snijd hem in partjes en garneer de salade ermee.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden, verkruimel de **verse geitenkaas** erboven en bestrooi met de **hazelnoten**. Serveer met de overige **dressing** en besprenkel naar smaak met extra **sinaasappelsap**.

★**WEETJE:** Eiwitten uit ei worden in vergelijking met andere eiwitten erg goed opgenomen door het lichaam. Het is daarom een perfecte eiwitbron voor mensen met een vegetarisch voedingspatroon.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Geroosterde hazelnoten (g) <sup>8</sup> <sup>19</sup> <sup>22</sup> <sup>25</sup>	15	30	45	60	75	90
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vrije-uitlooperi (st) <sup>3</sup> *	2	4	6	8	10	12
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Handsinaasappel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Little gem (krop) *	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse geitenkaas (g) <sup>7</sup> *	40	75	100	125	150	175
Zelf toevoegen*						
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	455 / 109
Vet totaal (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,0	0,1

## ALLERGENEN

<sup>3</sup>) Eieren <sup>7</sup>) Melk/lactose <sup>8</sup>) Noten

Kan sporen bevatten van: <sup>19</sup>) Pinda's <sup>22</sup>) (Andere) noten

<sup>25</sup>) Sesam

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).