



# LAUWWARME SALADE MET GEROOKTE FOREL

Met aardappel, boontjes, appel en tuinkers



## TUINKERS

*Dit plantje is in alle seizoenen vers te koop, maar je kunt het ook heel gemakkelijk zelf zaaien. Het is lekker in salades of als garnering en zit ook nog eens boordevol vitaminen en ijzer.*



Roseval aardappelen



Sperziebonen \*



Junami appel



Tuinkers \*



Gerookte forelfilet \*

Totaal: 25-30 min.

Family

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Deze salade neem je gemakkelijk mee naar het park of strand op een zomerse dag. Houd dan de forel en dressing apart tot je gaat eten. De forel is op ambachtelijke wijze gerookt boven een open eikenhoutvuur. Vis werd van oudsher gerookt om het langer te kunnen bewaren, maar tegenwoordig gebeurt het vooral voor de smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel en saladekom.

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



### 1 SNIJDEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in blokjes van 1 – 2 cm. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.



### 2 AARDAPPELEN KOKEN

Zorg dat de blokjes **aardappel** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelblokjes** in 8 – 11 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk ondertussen een bodempje water in een andere pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe, breng afgedekt aan de kook en kook de **sperziebonen** in 7 – 9 minuten gaar. Giet daarna af.



### 4 SALADE AFMAKEN

Snijd ondertussen de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Knip de **tuinkers** los en verdeel de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukken ★. Meng de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn, honing, mosterd, peper en zout in een saladekom.

★ **TIP:** Het kan dat er wat graatjes zijn achtergebleven. Controleer de forel daarom even voordat je hem toevoegt aan de salade.



### 5 SALADE MENGEN

Voeg de **aardappelen**, **sperziebonen**, **appel** en de helft van de **tuinkers** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en verdeel er de **forel** over. Garneer met de overige **tuinkers**.

🍴 **TIP:** Maak je dit gerecht met je gezin? De kinderen kunnen helpen met het knippen van de tuinkers en het maken van de dressing!

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Junami appel (st)	1	2	3	4	5	6
Tuinkers (el) 15) 23) 24) *	1	2	3	4	5	6
Gerookte forelfilet (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
*Zelf toevoegen						
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					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	420 / 100
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,5
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,7	0,3

## ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 23) Selderij 24) Mosterd

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).