



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 19
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Parelgerstsalade met ricotta, cranberry's en little gem

Kleurrijk door de radijsjes en fris dankzij de munt

Ricotta is een frisse Italiaanse kaas met een korrelige textuur. Jij verwerkt hem deze week in een salade, maar in Italië wordt ricotta ook gebruikt in pasta's of zelfs in desserts. De gedroogde cranberry's geven de salade een zoete twist, de radijsjes zorgen voor kleur en de munt houdt het geheel lekker fris.



30-35 min



supersimpel



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Parelgerst



Oregano



Little gem



Radijs



Lente-ui



Verse munt



Gedroogde cranberry's



Ricotta

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 15)	85	170	250	335	420	500
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Little gem	1	2	3	4	5	6
Radijs	5	10	14	19	24	28
Lente-ui	1	2	3	4	5	6
Verse munt (blaadjes) 15)	6	12	18	24	30	36
Gedroogde cranberry's (g) 12) 15)	25	50	75	100	125	150
Ricotta (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
12) Sulfiet **15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten, selderij en sesam

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 639 kcal | 15 g eiwit | 94 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 17 g vezels



1 Kook 225 ml gezouten water per persoon in een pan met deksel voor de parelgerst. Voeg de parelgerst en oregano toe en kook, afgedekt, 25 minuten. Giet daarna, als het nodig is, af en laat afgedekt nagaren.

2 Snijd de little gem klein. Snijd of schaf ondertussen de radijs in plakken. Snijd de helft van het radijsblad klein. Snijd de lente-ui in fijne ringen.

3 Hak de muntblaadjes fijn. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, witte balsamicoazijn, de helft van de munt, 1 tl water per persoon en peper en zout naar smaak. Meng dit met de groenten en de helft van de gedroogde cranberry's in een saladekom.

4 Roer de ricotta los. Voeg de parelgerst en ricotta toe aan de saladekom en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

5 Verdeel de salade over de borden en garneer met de overige cranberry's, overige munt en extra vierge olijfolie naar smaak.



Tip! Heb je een vijzel in huis? Maak dan hierin de dressing. Zo geeft de munt meer smaak af.

Hou je van wat meer pit? Voeg dan nog ½ lente-ui toe aan het gerecht. In je box zit voldoende!