



WIJNBOX

**Lavila Blanc**  
Frisse salade met kruidige dukkah en friszoute feta. Daarbij drink je het beste een knisperfrisse, aromatische wijn zoals deze Lavila.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Salade van spinazie en bataat met hazelnoot-dukkah en feta

Met verse kruiden

Dukkah is een Egyptische kruidenmix, waarvan de basis uit noten en kruiden bestaat. Je gebruikt voor deze dukkah hazelnoten. Deze zijn rijk aan vitamine B, C, E en K. De hazelnoot staat dan ook in de top vijf van gezondste noten, naast onder meer walnoten.



30 min



supersimpel



eet binnen  
3 dagen



vegetarisch



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Feta



Spinazie



Verse bladpeterselie



Verste tijm



Bataat



Knoflookteen



Hazelnoten



Tomaat

| Ingrediënten                      | 1P         | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Bataat (g)                        | 300        | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Knoflookteen (st)                 | 1          | 2   | 2   | 3    | 3    | 4    |
| Verste tijm (takjes) 23)          | 3          | 6   | 9   | 12   | 15   | 18   |
| Verse bladpeterselie (takjes) 23) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Hazelnoten (g) 8) 19) 22)         | 20         | 40  | 60  | 80   | 100  | 120  |
| Tomaat (st)                       | 2          | 3   | 5   | 6    | 8    | 10   |
| Spinazie (g) 23)                  | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Feta (g) 7)                       | 40         | 75  | 100 | 125  | 150  | 175  |
| Olijfolie (el) *                  | 1          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Extra vierge olijfolie (el) *     | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Mosterd (tl) *                    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Peper en Zout *                   | Naar smaak |     |     |      |      |      |

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

7) Melk (inclusief lactose),  
8) Noten, en kan sporen bevatten van 19) pinda's, 22) noten, 23) selderij

### Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom

### Voedingswaarden

|          | Energie kj / kcal | Vetten (g) | Waarvan verzadigd (g) | Koolhydraten (g) | Waarvan suikers (g) | Vezels (g) | Eiwitten (g) | Zout (g) |
|----------|-------------------|------------|-----------------------|------------------|---------------------|------------|--------------|----------|
| Portie * | 3068 / 739        | 46         | 8.8                   | 59               | 18.4                | 11         | 16           | 1.3      |
| 100 g ** | 600 / 145         | 9          | 1.7                   | 12               | 3.6                 | 2          | 3            | 0.3      |

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden.



**2** Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Meng de bataat met de olijfolie, peper en zout op een bakplaat met bakpapier. Leg de knoflook er in zijn geheel, ongepeld, tussen en bak de bataat 15 – 20 minuten in de oven. Haal de knoflook er na 15 minuten uit en bewaar apart.



**3** Ris ondertussen de tijmblaadjes van de takjes. Hak de tijmblaadjes, peterselie en hazelnoten heel fijn. Pel de knoflookteen, die je uit de oven hebt gehaald, en snijd of pers fijn. Meng voor de dukkah de kruiden, hazelnoten en knoflook met de extra vierge olijfolie, mosterd, peper en zout in een kom.

**4** Snijd vervolgens de tomaat in parten en de spinazie grof. Meng in een saladekom de spinazie met de tomaat en gebakken bataat. Verkrummel hierover de feta.



**5** Verdeel de spinazie-bataatsalade over de borden. Garneer met de hazelnoot-dukkah en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.