



# SALADE VAN TONIJN EN CHERRY POTATOES

Met kappertjes, appel en gebakken groenten



## RAMÓN ROQUETA BLANCO

Bij dit gerecht met tonijn kun je het beste een witte wijn bij drinken. Maar wel een zoals deze met een volle, iets romige smaak.



Spinazie ✨



Kappertjes ✨



Venkel ✨



Aardappelen (cherry potatoes)



Rode ui



Tonijn in olijfolie



Elstar appel

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Cherry potatoes zijn vastkokende aardappelen, rijk van smaak, klein van vorm en met een mooie roze schil. Je serveert ze hier in een rijke salade met verschillende smaken, zoals kappertjes, appel en gebakken venkel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade van tonijn en cherry potatoes**.



## 1 AARDAPPELEN KOKEN

Was de **aardappelen** (cherry potatoes) grondig en snijd in kwarten en snijd eventueel grotere **aardappelen** kleiner. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** klein. Laat de **tonijn** uitlekken en bewaar de olie apart.



## 3 BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie van de **tonijn** per persoon in een wok of hapjespan met deksel en bak hierin de **rode ui** en **venkel**, afgedekt, 8 – 9 minuten op middelhoog vuur.



## 4 MENGEN

Snijd ondertussen de **appel** (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Scheur de **spinazie** klein. Meng in een saladekom de **appel**, **tonijn**, **kappertjes** en de helft van de **spinazie**.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de overige **spinazie** toe aan de wok of hapjespan, breng op smaak met peper en zout en laat al roerend in 1 minuut slinken. Voeg daarna de **spinazie** toe aan de saladekom. Voeg ook de **aardappelen** en zwarte balsamicoazijn toe aan de saladekom en breng verder op smaak met peper en zout.

### ★ TIP

Wil je de salade meer pit geven? Houd dan de helft van de rode ui apart, snipper deze fijn en voeg rauw toe aan de salade.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Besprenkel naar smaak met de overgebleven olijfolie van de tonijn.

### WEETJE

De tonijn komt van Fish Tales en is écht duurzaam volgens Greenpeace. De tonijn is niet overbevist en wordt met hengels gevangen waardoor van schadelijke bijvangst geen sprake is en de zeenatuur onbeschadigd blijft.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappelen (cherry potatoes) (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Kappertjes (g) *	10	20	30	40	50	60
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2029 / 485	333 / 80
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,6	0,3

## ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2017

HelloFRESH