



Scandinavische salade met doradefilet

met little gem, verse dille en gebakken aardappelen

BALANS **FAMILY** 40 min. • Eet binnen 3 dagen



BALANS



Vastkokende aardappelen



Komkommer



Verse dille



Sjalot



Little gem



Doradefilet met huid

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie, mosterd, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Koekenpan, keukenpapier, saladekom, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Little gem* (st)	1	2	3	4	5	6
Doradefilet met huid* (st) (4)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	3	6	9	12	15	18
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	368 / 88
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	5,4	0,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen:

4) Vis



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de aardappelen 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: *Wist je dat aardappelen super gezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, onze eerste energiebron, rijk aan kalium voor een gezonde bloeddruk, vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.*



4. Dorade insmeren

Dep de **doradefilet** droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de doradefilet goed in met de overige mosterd – gebruik je handen of een kwastje. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

Snij de **komkommer** in dunne plakken. Hak de **dille** grof en snipper de **sjalot**. Snijd de **little gem** in smalle reepjes.



3. Salade maken

Meng in een saladekom de wittewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de **komkommer**, **sjalot**, **little gem** en de **dille** door de dressing. (TIP)

TIP: *Houd je niet van rauwe sjalot? Bak hem dan in stap 5 mee met de doradefilet.*



5. Dorade bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **doradefilet** 2 – 3 minuten op de huid en 1 – 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Meng met de gebakken aardappelen en leg de mosterddorade erop.

WEETJE: *Je hebt nu niet alleen een maaltijd vol vitaminen en mineralen op je bord, maar ook nog eens eentje met weinig zout en calorieën. Lekker licht en gebalanceerd dus!*

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.