

Hello  
FRESH

WIJNBOX

### Sedosa tinto

Een gerecht met veel smaken en structuren. Sedosa tinto is een alleskunner en rond genoeg voor zowel het varkensvlees als het zoete van de peer.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 05  
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 via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Sperziebonensalade met varkensfilet en andijvie

Met zoetzure piccalilly en gesmoorde peer

Een salade in de winter kan prima, maar dan moeten er wel winterse smaken in zitten. Door de peer kort te smoren wordt deze zoet, een goede tegenhanger voor de iets bittere andijvie. Gelukkig krijgt de peer versterking van de piccalilly die dit gerecht vol van smaak maakt!

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



lactosevrij



Sperziebonen



Varkensfiletlapje



Gesneden andijvie



Piccalilly



Krieltjes



Conference peer

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensfiletlapje (100g)	1	2	3	4	5	6
Conference peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Andijvie, gesneden (g) <b>23)</b>	100	200	300	400	500	600
Picalilly (g) <b>1) 6) 10)</b>	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja  
**10)** Mosterd  
 Kan sporen bevatten van  
**23)** selderij.

### Benodigheden

Grote pan met deksel,  
 wok of hapjespan met  
 deksel, aluminiumfolie,  
 saladekom

### Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2041 / 487	12	2,3	57	10,7	14	30	0,5
100 g **	303 / 72	2	0,3	8	1,6	2	4	0,1

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



**1** Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken. Halveer de krieltjes en snijd eventueel grote krieltjes in kwarten. Kook de krieltjes afgedekt in 12 - 15 minuten gaar in een grote pan met deksel waar ook de sperziebonen bij passen. Kook de laatste 7 minuten de sperziebonen mee met de krieltjes. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snijd ondertussen de varkensfiletlapjes in blokjes van 2 cm en bestrooi met peper en zout. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de varkensfiletblokjes 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Haal uit de pan en houd ingepakt in aluminiumfolie warm.



**3** Snijd ondertussen de peer (conference) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de peer in parten van 1 cm dikte. Smoor de peer met 25 ml water per persoon, 10 minuten afgedekt op middelhoog vuur in dezelfde wok of hapjespan. Bewaar het sap.

**4** Meng in een saladekom de rauwe andijvie en de helft van de picalilly door de sperziebonen en krieltjes en breng op smaak met peper en zout.

**5** Serveer de varkensfiletblokjes met de sperziebonensalade en de gebakken peer. Garneer met de rest van de picalilly en perensap.



**Tip!** Geen fan van rauwe andijvie? Smoor deze dan samen met de peer, afgedekt, 10 minuten.