



ZOMERSE KRIELTJESSALADE

Met gele tomaten, komijnekaas en sinaasappel-oreganodressing



ESPIGA BRANCO

Dit gerecht combineert citrus met groene kruiden en komijn. Dat vraagt om een volle, maar frisse wijn met eveneens aroma's van citrus, kruiden en specerijen.



Pecannoten



Krieltjes



Mini-romainesla ✱



Gele cherrytomaten



Bosui ✱



Verse oregano ✱



Sinaasappel



Geraspte belegen komijnekaas ✱

Totaal: 25-30 min. Original-5

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen 5 dagen Discovery

Glutenvrij

De sinaasappel is een van de favoriete fruitstukken van Maartje. “Je kunt er alle kanten mee op. Zo kun je het in een gerecht gebruiken voor een extra frisse smaak, maar je kunt de sinaasappel natuurlijk ook persen voor een goed glas sinaasappelsap.”

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, saladekom en kom met staafmixer of blender.

Laten we beginnen met het koken van de **zomerse krieltjessalade**.



1 ROOSTEREN

Kook 400 ml water per persoon in de pan met deksel voor de krieltjes. Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pecannoten** 2 minuten, zonder olie. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 KRIELTJES KOKEN

Was de **krieltjes** grondig en snijd in kwarten. Kook ze, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 GROENTEN SNIJDEN

Verwijder ondertussen de bittere kern van de **mini-romainesla** en snijd of scheur de **romainesla** klein. Snijd de **cherrytomaten** doormidden en de **bosui** in fijne ringen. Ris de **oreganoblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Pers de **sinaasappel** uit. Meng de **romainesla**, **cherrytomaten** en **bosui** in een saladekom.



4 DRESSING MAKEN

Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, **oregano**, 2 el **sinaasappelsap** per persoon, peper en zout in een hoge kom met staafmixer of blender (zie tip!).



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **krieltjes**, dressing en **belegen komijnkeas** toe aan de groenten in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.

★TIP

Heb je sinaasappel over? Snijd deze in partjes en voeg toe aan de salade.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pecannoten**. Besprenkel naar smaak met extra **sinaasappelsap**.

★TIP

Je kunt de dressing ook kloppen zonder gebruik te maken van de blender of staafmixer. Het wordt dan een heldere dressing in plaats van een licht romige dressing.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mini-romainesla (krop) *	1	2	3	4	5	6
Gele cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse oregano (takjes) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte belegen komijnkeas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	454 / 109
Vet totaal (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,3
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	11,8	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,2	0,2


ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 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 19 | 2017

