



WIJNBOX

Sedosa blanco

Schenk bij deze zomerse salade een aromatische witte wijn. In deze witte wijn proef je tonen van citrus en kruiden. Zo waan jij je even in Spanje.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 37
2016

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

Zomerse krieltjessalade met sinaasappel-oreganodressing

Met een frisse smaak

De dressing van sinaasappel zorgt voor een frisse twist. Geen sinaasappelpers in huis? Knijp de sinaasappel simpelweg uit met je hand. Je krijgt er meer sap uit door een vork in het midden te steken en deze tijdens het uitknippen rond te draaien. Dit trucje werkt overigens ook met limoen en citroen.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



lactosevrij



vegetarisch



glutenvrij



Vrije-uitloepi



Little gem



Bosui



Gele cherytomaten



Pecanoten



Krieltjes



Oregano



Sinaasappel

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pecannoten (g) 8) 19)	20	40	60	80	100	120
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vrije-uitloopei 3)	2	4	6	8	10	12
Little gem	1	2	3	4	5	6
Gele cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Bosui	1	2	3	3	4	4
Oregano (takjes) 23)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Sinaasappel	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
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	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 8) Noten
Kan sporen bevatten van
19) pinda's en 23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel 2x,
saladekom, hoge kom
met staafmixer

Voedingswaarden 664 kcal | 21 g eiwit | 59 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in de pan met deksel voor de krieltjes.

2 Verhit een pan met deksel op hoog vuur en rooster de pecannoten 2 minuten, zonder olie. Haal uit de pan en bewaar apart.

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

4 Breng ondertussen de eieren aan de kook in de pan met deksel en kook in 6 - 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water en pel de eieren voorzichtig.

5 Snijd of scheur ondertussen de little gem klein. Snijd de cherrytomaten doormidden en de bosui in fijne ringen. Snijd de eieren doormidden en bewaar de eidooier apart. Snijd het eiwit klein en meng samen met de little gem, cherrytomaten en bosui in een saladekom. Ris de oregano-blaadjes van de takjes en hak fijn. Pers het sap van de sinaasappel uit.

6 Maak een dressing in een hoge kom van de eidooiers, extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, oregano en 2 el sinaasappelsap per persoon. Pureer met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

7 Voeg de krieltjes en de helft van de dressing toe aan de groenten in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.

8 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pecannoten. Serveer met de overige dressing en besprenkel naar smaak met extra sinaasappelsap.

