



ZOMERSE KRIELTJESSALADE MET EI

Met sinaasappeldressing en pecannoten



CABRIZ BLANCO

Cabriz komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van lokale druiven. De smaak is zacht en fris met groene kruiden en citrus. Volgens ons dé wijn bij deze zomerse salade!



Pecannoten



Krieltjes



Vrije-uitloopei *



Little gem *



Gele cherytomaten



Lente-ui *



Verse oregano *



Sinaasappel

- Totaal: 25-30 min.
- Original
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen 5 dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

De dressing met sinaasappel en verse oregano geeft deze krieltjessalade een frisse twist. Geen sinaasappelpers in huis? Knijp de sinaasappel dan met de hand uit. Je krijgt er meer sap uit door een vork in het midden te steken en die tijdens het uitknijpen rond te draaien.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, saladekom, hoge kom en staafmixer.

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



1 PECANNOTEN ROOSTEREN

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



2 KRIELTJES KOKEN

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



3 EIERN KOKEN EN PELLE

Breng ondertussen de **eieren** aan de kook in de pan met deksel van de pecannoten en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 – 8 minuten hard. Laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** voorzichtig.



4 SALADE MAKEN

Snijd of scheur ondertussen de **little gem** klein. Halveer de **gele cherrytomaten** en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Halveer de **eieren** en bewaar de eidooier apart. Snijd het eiwit klein en meng samen met de **little gem**, **cherrytomaten** en **lente-ui** in een saladekom. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes en snijd fijn. Pers het sap uit de **sinaasappel**.



5 DRESSING MAKEN

Maak in een hoge kom een dressing 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.

★TIP

Eiwitten uit ei worden in vergelijking met andere eiwitten erg goed opgenomen. Het is daarom een perfecte eiwitbron voor mensen met een vegetarisch voedingspatroon.



6 SERVEREN

Voeg de **krieltjes** en de helft van de dressing toe aan de groenten in de saladekom en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pecannoten**. Besprenkel naar smaak met de overige dressing.

★TIP

Houd je sinaasappel over? Snijd hem in partjes en garneer de salade ermee.

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
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Little gem (kropje) *	1	2	3	4	5	6
Gele cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse oregano (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Sinaasappel (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	2962 / 708	427 / 102
Vet totaal (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	11,0	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 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 social-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 27 | 2017

HelloFRESH