



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 16
2015

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

Zalmfilet met gebakken regenboogkrieltjes en salade

Een kleurrijk gerecht met een romige saus

De mix van regenboogkrieltjes bestaat uit een zwarte truffel-aardappel, een vastkokend aardappeltje en een lang ovaal krieltje. Op ons blog kun je hier alles over lezen! Heb je een sjalotje in huis? Snijd deze dan fijn en meng door de salade voor extra pit.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Regenboogkrieltjes



Trio-cherrytomaten



Veldsla



Knoflookteen



Crème fraîche



Zalmfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Regenboogkrieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Trio-cherrytomaten (g)	150	250	350	450	550	650
Veldsla (g) ⊕	30	60	90	125	150	180
Knoflookteen	¼	½	1	1½	2	2½
Crème fraîche (el) ⊕ 7)	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 650 kcal calorieën | 27 g eiwit | 48 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 6 g vezels



1 Was de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, 20 – 25 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

2 Snijd ondertussen de cherrytomaten doormidden. Scheur de veldsla klein en meng beide in een saladekom.

3 Breng de salade op smaak met extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout.

4 Snijd of pers de knoflook fijn. Maak een saus van de crème fraîche en knoflook.

5 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de zalmfilet 4 minuten op de kant met vel op middelhoog vuur. Keer de zalmfilet om en bak deze nog 2 minuten op de andere kant. Bestrooi met peper en zout.

6 Verdeel de krieltjes, salade en zalmfilet over de borden. Serveer de saus bij de krieltjes.



Tip! Heb je weinig tijd? Kook dan de krieltjes 10 minuten in een pan met deksel en giet af. De regenboogkrieltjes hebben een nootachtige smaak en zijn daarom gekookt ook erg lekker.

Heb je nog meer knoflook in huis? Het is lekker om deze dan fijn te snijden of te persen en mee te bakken met de krieltjes.