



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20
2015

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

Aardappelsalade met gerookte forel en yoghurtdressing

Heerlijke Hollandse salade met pittige radijsjes

Voor de gerookte forel zijn wij de grens over gegaan: deze vis is gekweekt in de bergen van Turkije. De forel is opgegroeid in een natuurlijke omgeving met zuiver smeltwater dat van de Turkse bergen naar beneden komt. De vis is op ambachtelijke wijze boven een open eikenhoutvuur gerookt.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Krieltjes



Radijs



Groene paprika



Veldsla






Turkse yoghurt



Gerookte forelfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radijs 	5	10	14	20	25	30
Groene paprika 	¼	½	½	¾	1	1
Veldsla (g)	25	50	75	100	125	150
Turkse yoghurt (el)  7)	1	2	3	4	5	6
Gerookte forelfilet (g) 4)	70	140	210	280	350	420
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1	1½	2	2
Peper & zout*	Naar smaak					

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 504 kcal calorieën | 22 g eiwit | 52 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 7 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2 Snijd of schaaf ondertussen de radijs in dunne plakjes. Snijd de helft van het radijsblad klein. Snijd de groene paprika klein. Meng de radijs en het fijngesneden blad met de paprika in een saladekom. Scheur de veldsla klein en voeg toe.



3 Maak een yoghurtsaus van de Turkse yoghurt, olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, peper en zout.

4 Verdeel de gerookte forel met een vork in kleine stukken en voeg de forel, de krieltjes en de yoghurtsaus toe aan de groenten in de saladekom. Breng verder op smaak met peper, zout en witte balsamicoazijn.



5 Verdeel de aardappelsalade over de borden.



Tip! Wil jij jouw salade wat extra pit geven? Voeg dan ¼ rode ui of sjalot (fijngesneden) per persoon toe. Je kunt ook 1 el fijngesneden kappertjes of augurken toevoegen aan de yoghurtsaus om een zuurtje toe te voegen.