



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2015

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



Aardappelsalade met gerookte zalm, spruiten en ei

Met koudgerookte zalm en de eerste Hollandse spruiten van dit seizoen

Deze Schotse zalm is in Nederland koudgerookt volgens traditioneel Noors recept. In augustus hebben wij, samen met trouwe klanten, een kijkje genomen bij de zalmrokerij in Winssen. Bekijk de video hiervan op YouTube en andere social media! Lekker makkelijk: de koudgerookte zalmfilet hoeft je niet meer te bakken.



25-30 min



supersimpel



lactosevrij



glutenvrij



Roseval aardappelen



Spruiten



Vrije-uitloepi



Kropsla



Gerookte zalm



Verse dille

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spruiten (g)	150	300	450	600	750	900
Vrije-uitloepi 3)	1	2	3	4	5	6
Kropsla	1/5	2/5	3/5	4/5	1	1
Gerookte zalm (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Verse dille (takjes)	2	3	4	5	6	7
Olijfolie (el)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 4) Vis

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom, kom

Voedingswaarden 642 kcal | 31 g eiwit | 46 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 10 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (roseval) grondig en snijd in parten. Verwijder eventueel de vuile bladeren van de spruiten en snijd doormidden.



2 Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook in 12 - 15 minuten gaar. Kook de laatste 5 - 6 minuten het ei mee. Giet af, laat de aardappelen zonder deksel uitstomen en laat de eieren schrikken met koud water.



3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de spruiten 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 50 ml water per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Dek de pan af en bak 6 - 7 minuten op middelmatig vuur.

4 Haal per persoon 1 blad van de kropsla. Scheur of snijd de overige kropsla klein en bewaar de fijngesneden sla in een saladekom.

5 Snijd de gerookte zalm in dunne plakken. Hak of snijd de dille fijn. Meng in een kom de helft van de dille met de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, mosterd, peper en zout tot een dressing.

6 Voeg de aardappelen, spruiten en dressing toe aan de saladekom.

7 Leg op elk bord 1 blad van de kropsla. Verdeel de aardappelsalade over de borden. Pel het ei en snijd doormidden. Garneer de salade met het ei, de zalm, de overige dille en peper en zout.



Tip! Houd je van zoete gerechten? Het is dan lekker om 1 tl honing per persoon aan de dressing toe te voegen.