ZALMMM MET REGENBOOGKRIELTJES EN SALADE

25 -30 min | gemakkelijk | glutenvrij

Regenboogkrieltjes

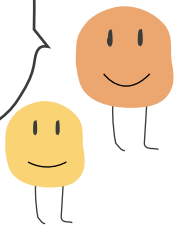
Trio-cherrytomaten

Veldsla

Crème fraîche

Zalmfilet

WIJ ZIJN KLEINE AARDAPPELTJES. IN FRANKRIJK NOEMEN ZE KRIELTJES POMMES PARISIENNES. HOE KOMT HET DAT WIJ VERSCHILLENDE KLEURTJES HEBBEN? DAT KUN JE LEZEN OP DE ACHTERKANT VAN DEZE KAART!



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) 15)	30	60	90	125	150	180
Crème fraîche (el) 7)	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Witte balsamicoazijn (el)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout*			Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen
4) Vis 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden
Wok of hapjespan met deksel, saladekom, kommetje, koekenpan

Voedingswaarden 673 kcal | 28 g eiwit | 51 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 8 g vezels

1 Was de krieltjes grondig en snijd doormidden. 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 Doe de crème fraîche in een kommetje.

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 crème fraîche bij de krieltjes.

WEETJE! Aardappelen komen van de aardappelplant. De stengels en bladeren hiervan kun je niet eten, maar de knollen (de aardappelen) zijn heel lekker om mee te koken. Er zijn aardappelen met rode, zwarte én bruine schillen. Dit komt doordat er veel verschillende soorten aardappelplanten bestaan! De regenboogkrieltjes in de box zijn een zwarte truffelaardappel, een vastkokend aardappeltje en een langovaalkrieltje. Kun jij ontdekken welke welke is? En proef je ook het verschil in smaak?