



# Krieltjessalade met mais en spekjes

met rode paprika en zoetzure sjalot



Krieltjes



Sjalot



Limoen \*



Rode paprika \*



Knoflookteen



Mais in blik



Little gem \*



Verse bieslook \*



Spekblokjes \*



Volle yoghurt \*

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Deze aardappelsalade staat in een handomdraai op tafel – een perfecte maaltijd na een drukke dag! Je kunt de aardappelen de dag ervoor koken, zodat de salade nog sneller op tafel staat. De limoen zorgt voor frisheid en de sjalot voor een beetje pit, wat goed past bij de zoete smaak van maïs en paprika.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x kleine kom, hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **krieltjessalade met mais en spekjes**.



### 1 KRIELTJES KOKEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 ZOETZUUR MAKEN

Snijd ondertussen de **sjalot** in dunne halve ringen en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom  $\frac{3}{4}$  el **limoensap** per persoon met de suiker en een snuf zout. Voeg de **sjalot** toe en schep goed om.



### 3 SNIJDEN

Snijd de **rode paprika** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en laat de **mais** uitlekken. Snijd de **little gem** in grove stukken. Knip of snijd de **bieslook** fijn.



### 4 GROENTEN ROERBAKKEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en roerbak de **rode paprika** 4 minuten met peper en zout. Voeg vervolgens de **maiskorrels** en de **knoflook** toe en roerbak nog 1 minuut. Haal van het vuur. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig.



### 5 DRESSING MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **volle yoghurt** met de extra vierge olijfolie en flink wat peper en zout tot een dressing ★. Voeg de **krieltjes**, de **little gem**, de helft van de **bieslook** en de **spekjes** met bakvet toe aan de hapjespan en schep goed om.

★**TIP:** De saus blijft een beetje korrelig, doordat de vetten en eiwitten zich scheiden. Dit doet niets af aan de smaak.



### 6 SERVEREN

Verdeel de krieltjessalade over de borden en besprenkel met de yoghurtdressing. Garneer met de zoetzure **sjalot** en de overige **bieslook**.

\***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht rijk is aan vezels? Dit komt voornamelijk door de aardappelen en de groenten.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Limoen (st) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Rode paprika (st) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Knoflookteen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Mais in blik (g)	75	150	225	300	375	450
Little gem (krop) *	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (g) *	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Spekblokjes (g) *	60	120	180	240	300	360
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Suiker (tl)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	496 / 119
Vet totaal (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	17,5	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,2	0,4

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

