



SALADE MET TONIJN EN OPPERDOEZER RONDE

Met gebakken venkel, appel en kappertjes



TONIJN

De witte albacore tonijn van Fish Tales wordt voor de kust van San Diego met hengel en lijn gevangen, de meest duurzame en milieuvriendelijke vangstmethode die er is.



Opperdoezer ronde aardappelen



Rode ui



Venkel ✳



Tonijn in olijfolie



Appel



Spinazie ✳



Kappertjes ✳

- Totaal: **25-30** min.
- Family
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **5** dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Opperdoezer ronde zijn vastkokende aardappelen die uitsluitend rondom het dorp Opperdoes worden verbouwd. Deze aardappels hebben een dunne schil, waardoor het rooien voor een groot deel met de hand moet worden gedaan. Door hun milde smaak doen ze het goed in deze salade met verder vrij uitgesproken smaken, zoals kappertjes, appel en gebakken venkel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade met tonijn en opperdoezer ronde**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten. Snijd de eventuele grote **aardappelen** kleiner. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN EN UITLEKKEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen **★**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Laat de **tonijn** uitlekken en bewaar de olie apart.

★ TIP: Wil je de salade meer pit geven? Houd dan de helft van de rode ui apart, snipper fijn en voeg rauw aan de salade toe.



3 BAKKEN

Verhit per persoon ½ el olie van de **tonijn** in een wok of hapjespan met deksel en bak hierin de **rode ui** en **venkel**, afgedekt, 8 – 9 minuten op middelhoog vuur.



4 DRESSING MAKEN

Maak ondertussen een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Scheur de **spinazie** klein.



5 MENGEN

Voeg de helft van de **spinazie** toe aan de wok of hapjespan en laat al roerend slinken. Meng in een saladekom de gebakken **venkel** met de overige rauwe **spinazie**, **appel**, **kappertjes**, **aardappelen** en **tonijn**.



6 SERVEREN

Roer de **dressing** door de **salade** en verdeel het gerecht over de borden. Besprenkel naar smaak met de overgebleven olijfolie van de **tonijn**.

★ TIP: Een keer variëren? Dit gerecht is ook erg lekker met gerookte makreel (op olie) in plaats van tonijn.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Opperdoezer ronde aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in olijfolie (blik) ⁴⁾	1	2	3	4	5	6
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) ²³⁾ *	100	200	300	400	500	600
Kappertjes (g) *	10	20	30	40	50	60

***Zelf toevoegen**

Witte balsamicoazijn* (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout* naar smaak

***** in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2105 / 503	331 / 79
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	14,8	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

⁴⁾ Vis

Kan sporen bevatten van: ²³⁾ Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).