



# SALADE MET TONIJN EN OPPERDOEZER RONDE AARDAPPEL

Met appel, kappertjes en gebakken venkel



## VARAS ROSÉ

*Tonijn is zo'n beetje de biefstuk onder de vissoorten en de wijn mag dus wat pit hebben. Varas is deels gemaakt van cabernet sauvignon en heeft naast fruit ook best wat kracht.*



Opperdoezer Ronde aardappelen



Rode ui



Venkel \*



Tonijn in olijfolie



Junami appel



Spinazie \*



Kappertjes \*

Totaal: **25-30** min. Quick & Easy

Gemakkelijk Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen Lactosevrij

Glutenvrij

Opperdoezer Ronde zijn vastkokende aardappelen die uitsluitend rondom het dorp Opperdoes worden verbouwd. Lekker in een gevarieerde salade zoals deze met kappertjes, appel en gebakken venkel. De aardappel serveren we in de schil, was ze dus even goed!

# 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 aardappel**.



### 1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Was de **aardappelen** (Opperdoezer Ronde) 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

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.



### 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 (zie tip).



### 4 DRESSING MAKEN

Maak ondertussen een dressing van de balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **appel** (junami) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Giet de **kappertjes** af en scheur de **spinazie** klein.



### 5 MENGEN

Voeg de helft van de **spinazie** toe aan de wok of hapjespan en laat al roerend, zonder deksel, in 1 minuut slinken. Meng de gebakken groenten met de overige rauwe **spinazie**, **appel**, **kappertjes**, **aardappelen** en **tonijn** in een saladekom.

#### ★ TIP

Een keer variëren? Dit gerecht is ook erg lekker met gerookte makreel (op olie). Vervang simpelweg de tonijn door makreel en volg verder het recept.



### 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

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

# 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
Junami 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
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2134 / 510	358 / 86
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	14,8	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	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.

   #HelloFresh

 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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 34 | 2017

