



WARME MAALTIJDSALADE MET GEROOKTE FOREL

Met krieltjes, frisse citroen en verse dille



Krieltjes



Rode paprika *



Rode ui



Knoflookteen



Mini-romaine *




Citroen



Verse dille *



Gerookte forelfilet *

 Totaal: **20** min.

 Quick & Easy

 Supersimpel

 Lactosevrij

 Eet binnen **5** dagen

 Glutenvrij

 Calorie-focus

In de dressing voor deze aardappelsalade gebruik je twee ingrediënten die je vanwege hun frisse smaak veel terugvindt in gerechten met vis: citroen en dille. Dille heeft een uitgesproken, sterke smaak die goed past bij vette vis. Het kruid wordt dan ook veel gebruikt in de Scandinavische keuken waar het de perfecte partner is voor vette vis als forel en zalm.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **warme maaltijdsalade met gerookte forel**.



1 KRIELTJES KOKEN

- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 15 – 17 minuten beetgaar en giet af.



3 DRESSING EN FOREL BEREIDEN

- Pers ondertussen de **citroen** uit en snijd de **dille** fijn.
- Meng in een saladekom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie, honing, **dille**, peper en zout.
- Verdeel de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukken.



2 SNIJDEN EN BAKKEN

- Snijd ondertussen de **rode paprika** in blokjes.
- Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **mini-romaine** in repen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de **paprika**, **rode ui** en **knoflook** 5 - 6 minuten op middelhoog vuur★.



4 SERVEREN

- Meng in de saladekom de **dilledressing** met de **mini-romaine**, **krieltjes**, **paprika**, **ui** en **gerookte forel**.
- Verdeel over de borden en besprenkel naar smaak met het overige **citroensap**.

★ **TIP:** Voor extra pit kun je wat rode ui achterhouden om het gerecht mee te garneren.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romaine (krop) *	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gerookte forelfilet (70 g) 4) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2410 / 576	425 / 102
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,7
Koolhydraten (g)	50	9
Waarvan suikers (g)	12,5	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	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).