LAUWWARME KRIELTJESSALADE EN HAZELNOTEN

Met sperziebonen en veldsla

ESPIGA BRANCO

De krietjessalade lijkt eenvoudig, maar verenigt veel smaken en structuren. Deze volle, lichtkruidige wijn combineert daarmee perfect.

Krieltjes

Hazelnoten

Ui

Sperziebonen ❄

Verse oregano ❄

Citroen

Veldsla ❄

Zongedroogde tomaten ❄

Totaal: 30-35 min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Dit is een frisse lentesalade van krieltjes, veldsla, sperziebonen, zongedroogde tomaten en hazelnoten. De dressing maak je met citroen, mosterd, honing en extra vierge olijfolie.

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Pan met deksel, **wok** of **hapjespan met deksel**, **saladekom**
Laten we beginnen met het koken van de **lauwwarme krieltjessalade met zongedroogde tomaten en hazelnoten.**

1 KRIELTJES KOKEN

Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventueel grotere **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Hak ondertussen de **hazelnoten** grof.

2 ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **hazelnoten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 SNIJDEN EN PERSEN

Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Ris de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd de **oregano** fijn. Pers het sap van de **citroen** uit.

4 STOVEN

Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **sperziebonen** en **oregano** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 1 tl **citroensap** en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur.

5 OP SMAAK MENGEN

Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** klein. Meng in een saladekom de **veldsla**, **zongedroogde tomaat**, 1 tl **citroensap** per persoon, de extra vierge olijfolie, honing en mosterd.

6 SERVEREN

Voeg vervolgens de **krieltjes** en **sperziebonen** toe aan de saladekom, schep om en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **salade** over de borden en garneer met de **hazelnoten**.

★ TIP

Houd je van extra pit? Snipper dan een klein gedeelte van de ui en voeg dit rauw toe aan de salade!

Heb je nog citroensap over? Besprenkel de salade ermee voor een extra frisse smaak!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hazelnoten (g) 8) 19) 22)	20	30	40	50	60	70
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) ❄	150	300	450	600	750	900
Verse oregano (takjes) ❄	2	4	6	8	10	12
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zongedroogde tomaten (g) 23) ❄	30	60	90	120	150	180
Veldsla (g) 23) ❄	40	60	80	125	150	180
Olijfolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing *(tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	583 / 139
Vet totaal (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,9
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	15,6	2,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,5	0,3

ALLERGENEN

8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Andere noten 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 14 | 2017

HelloFRESH