



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Salade van courgette, geitenkaas, peer en kikkererwten

Het fruit zorgt voor een zoete smaak in dit gerecht

Wij hebben de geitenkaas voor jou alvast in blokjes gesneden. De combinatie van geitenkaas met peer is een klassieker. Wist je dat de schil van een peer veel vezels bevat? In dit gerecht hoef je de peer dan ook niet te schillen!



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Krieltjes



Courgette



Oregano



Kikkererwten



Peer



Mesclun



Geitenkaasblokjes

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette	½	¾	1	1½	1¾	2
Oregano (tl)	½	1	1½	2	2 ½	3
Kikkererwten (pot)	½	¾	1	1½	1¾	2
Peer	½	1	1½	2	2 ½	3
Mesclun (g) ⊕	30	60	90	110	125	150
Geitenkaasblokjes(g) 7)	50	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn*			Naar smaak			
Peper & zout*			Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom, grillpan

Voedingswaarden Calorieën: 551 kcal | Eiwit: 18 g | Koolhydraten: 70 g | Vet: 19 g, verzadigd vet 6 g | Vezels: 13 g



1 Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel. Was de krieltjes grondig en snijd in de lengte in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, 5 minuten en giet daarna af.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, 20 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en bestrooi met peper en zout. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan.



3 Snijd ondertussen de courgette in dunne plakken en meng in een saladekom met de oregano, overige olijfolie, peper en zout. Verhit een grillpan op hoog vuur en gril de courgetteplakken 2 - 3 minuten aan elke kant (bak bij weinig tijd alle plakken tegelijk in een koekenpan). Haal de courgette uit de pan en bewaar in de saladekom.



4 Laat ondertussen de kikkererwten uitlekken en snijd de peer klein. Voeg de kikkererwten, peer, mesclun en geitenkaas toe aan de courgette in de saladekom en breng op smaak met de zwarte balsamicoazijn, peper, zout en eventueel extra vierge olijfolie.

5 Verdeel de salade en gebakken krieltjes over de borden.

Tip! Heb je kikkererwten over? Het is erg lekker om hier met seizoensgroenten een stevige soep van te maken die je grof pureert. Snijd de groenten grof, zorg dat de groenten en kikkererwten net onder bouillon staan in een pan met deksel en kook 15 - 20 minuten. Pureer daarna met een staafmixer of blender.