



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22  
2015

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

## Krieltjessalade met zongedroogde tomaten en hazelnoten

Een goedgevulde maaltijdsalade met frisse citroen

De Hollandse sperziebonen komen uit de volle grond in Brabant. Deze peulvrucht staat ook bekend onder de naam slaboon. Sperziebonen bevatten veel vezels. Deze voedingsstoffen zijn belangrijk voor een goede darmwerking. De Italiaanse romaine sla en de grana padano geven dit gerecht een Italiaanse twist.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Krieltjes



Hazelnoten



Sperziebonen



Citroen



Oregano



Mini-romainesla



Zongedroogde tomaten



Krupeterselie



Grana padano

## Ingrediënten

	2P	4P
Krieltjes (g)	400	800
Hazelnoten (g) <b>8) 15)</b>	30	50
Sperziebonen (g)	400	800
Citroen	½	¾
Oregano (tl) <b>⊕</b>	1	2
Mini-romainesla (krop)	3	6
Zongedroogde tomaten (g) <b>15)</b>	60	120
Krulpeterselie (takjes)	1	2
Grana padano (g) <b>7)</b>	50	100
Olijfolie (el)*	1	1
Extra vierge olijfolie (el)*	2	4
Honing (tl)*	2	4
Mosterd (tl)*	2	4
Peper & zout*	Naar smaak	

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept  
\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**7)** Melk/lactose **8)** Noten  
**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom

**Voedingswaarden** 687 kcal calorieën | 22 g eiwit | 68 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 16 g vezels



**1** Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel. Was de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



**2** Hak de hazelnoten grof. 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** Dop ondertussen de sperziebonen alleen bij de steelaanzet en snijd in 3 - 4 gelijke stukken. Was de citroen, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.



**4** Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan. Voeg de sperziebonen, een ½ tl citroenrasp per persoon en peper en zout toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak de sperziebonen, afgedekt, 12 minuten. Voeg halverwege de oregano toe.

**5** Scheur ondertussen de mini-romainesla klein. Snijd de zongedroogde tomaten klein. Meng de romainesla en zongedroogde tomaten in een saladekom.

**6** Hak de krulpeterselie fijn. Maak een dressing van de krulpeterselie, extra vierge olijfolie, honing, mosterd, 1 el citroensap per persoon, peper en zout.



**7** Meng de groenten met de krieltjes, dressing en grana padano in de saladekom. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de hazelnoten. Besprenkel naar smaak met extra citroensap.

**Tip!** Liever gebakken krieltjes? Bak de aardappelen dan 20 minuten afgedekt in een koekenpan. Serveer de salade naast de gebakken krieltjes.