



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 51
2015

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

COEUR DE BOEUF ZIJN SPECIALE
TOMATEN! DE TOMAAT HEeft
EEN GEKKE VORM EN SMAAKT
EXTRA SAPPIG.



WRAPS MET ZALM EN GROENTEN



20-25 min



supersimpel



Cabriz (wit)



Sjalot



Coeur de boeuf tomaat



Verse oregano



Verse krulpeterselie



Crème fraîche



Zalmfilet



Libanees platbrood



Ijsbergsla-peenmix

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Coeur de boeuf tomaat	1	2	3	4	5	6
Verse oregano (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie (takjes) 15)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
IJsbergsla-peenmix (g) 15)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 853 kcal | 33 g eiwit | 86 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 13 g vezels



1 Snipper de sjalot. Snijd de tomaat klein. Ris de blaadjes van de oregano en snijd of hak fijn. Snijd of hak de peterselie fijn. Maak een saus van de crème fraîche en peterselie.

2 Snijd de zalmfilet in blokjes.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de zalm toe en bak 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg vervolgens de tomaat en de oregano toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.

4 Verhit een koekenpan op middelmatig vuur. Besprenkel het platbrood met water en verwarm het platbrood 30 seconden per kant in een droge koekenpan.

5 Meng de ijsbergsla-peenmix met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn in een saladekom.

6 Smeer elk platbrood in met 1 el saus. Verdeel de zalm en de helft van de salade over het platbrood en rol het platbrood op. Serveer met de overige salade en saus.



TIP! Houden de kids (nog) niet zo van balsamicoazijn? Gebruik dit dan alleen voor de volwassenen aan tafel.

Wil je een caloriearme versie van dit gerecht maken? Laat dan het vullen van de tweede wrap achterwege.