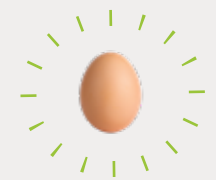




# BONENSALADE MET CROUTONS EN SPIEGELEI

Met tomaat en romige dressingtomaat



**EI**

Pocheren, bakken of koken - wat is jouw favoriete manier om een ei te bereiden? Op onze blog lees je al onze tips voor het perfecte eitje.



Sperziebonen \*



Cannellinibonen



Paprikapoeder



Bruine ciabatta



Pruimtomaat \*



Sjalot



Mayonaise \*



Vrije-uitloopei \*



Rucola & veldsla \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Deze salade zit boordevol eiwitten met dank aan de cannellini bonen en het gebakken eitje. Daardoor is dit gerecht perfect voor na het sporten. Eiwitten helpen je spieren namelijk om te herstellen. Het staat ook nog eens in een handomdraai op tafel - pak jij je sporttas maar vast in!

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel en koekenpan.  
Laten we beginnen met het koken van de **bonensalade met croutons en spiegelei**



## 1 SPERZIEBONEN KOKEN

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd door de helft.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe, breng afgedekt aan de kook en laat 8 – 10 minuten zachtjes koken. Giet daarna af.



## 3 CROUTONS BAKKEN

- Haal de **bonen** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg 1/2 el olijfolie per persoon toe aan de pan en bak de **ciabatta** krokant. Voeg wat extra olie toe wanneer de croutons te snel bruinen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de **sjalot**. Meng de **sjalot** met de **mayonaise**, de wittewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.



## 2 BAKKEN EN SNIJDEN

- Laat ondertussen de **cannellini-bonen** goed uitlekken.
- Verhit 1/2 el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **bonen** met het **paprikapoeder** en peper en zout naar smaak 4 – 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **bruine ciabatta** in blokjes. Snijd de **pruimtomaaten** in parten.



## 4 EI BAKKEN EN SERVEREN

- Haal de **croutons** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de overige olijfolie toe aan de koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon.
- Meng in een saladekom de **rucola & veldsla** met de **cannellini-bonen**, de **sperziebonen**, de **pruimtomaat** en de **croutons**. Garneer met het **spiegelei** en de **dressing**.

\***TIP:** Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels bevat?

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Cannellini-bonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	¾	1	1½	1¾	2
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	100	125	150	175
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Rucola & veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen*						
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*						naar smaak

\* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3314 / 792	610 / 146
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	60	11
Waarvan suikers (g)	7,4	1,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,1	0,4

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam  
27) Lupine

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).