



LAUWWARME LUIKSE SALADE

Met spekjes, sperziebonen en aardappelen



DRIELING AARDAPPELEN

Drieling aardappelen lijken sterk op krieltjes, maar zijn net iets groter. Je hoeft ze niet te schillen en zijn door hun formaat snel gaar.



Drieling aardappelen



Sjalot



Sperziebonen *



Vrije-uitloopei *



Spekblokjes *



Verse bladpeterselie *



Mesclun *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Lactosevrij

Het saladeseizoen is misschien voorbij, maar deze stevige, lauwwarme salade is ook heerlijk in de koudere maanden. In het traditionele recept zit eigenlijk geen sla, maar wij hebben daar wel voor gekozen: dat maakt het gerecht als geheel wat lichter.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x pan met deksel en 2x koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **lauwarme Luikse salade**.



1 VOORBEREIDEN

- Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 8 – 10 minuten. Snipper ondertussen de **sjalot** fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een andere pan met deksel voor de boontjes en het ei.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**, en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke delen.



3 AFBLUSSEN EN BAKKEN

- Haal de koekenpan met de **spekjes** van het vuur, blus de **spekjes** af met de wittewijnazijn en voeg de mosterd toe voor de dressing.
- Verhit een andere grote koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de overige **spekjes** samen met de overige **sjalot** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **boontjes** en de **aardappelen** toe en roerbak 4 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2 KOKEN EN BAKKEN

- Kook de **sperziebonen** samen met 1 ei per persoon, afgedekt, 5 – 7 minuten beetgaar.
- Haal het **ei** er na 5 minuten uit en spoel samen met de **sperziebonen** af onder koud water. Snijd het **ei** in partjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de helft van de **spekjes** samen met de helft van de **sjalot** 5 minuten.



4 SERVEREN

- Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn.
- Meng de dressing door de **aardappelen** en **sperziebonen**.
- Verdeel de **mesclun** over de borden en schep de **aardappelen** en **sperziebonen** eroverheen.
- Garneer met de **partjes ei** en de **bladpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen(g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen (g) 23)*	150	300	450	600	750	900
Vrije-uitloepi (st) 3)*	1	2	3	4	5	6
Spekblokjes (g) *	60	120	180	240	300	360
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2732 / 653	497 / 119
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,2
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	4,1	0,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,4	0,4

ALLERGENEN


3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 40 g spekjes per persoon. De overige spekblokjes kun je bijvoorbeeld gebruiken voor een omelet.

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).