



LAUWWARME SALADE MET GEROOKTE FOREL

Met aardappel, boontjes, appel en tuinkers



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Roseval aardappelen



Sperziebonen *



Junami appel



Tuinkers *



Gerookte forelfilet *



Totaal: 25-30 min.

Family

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

De forel in deze salade is op ambachtelijke wijze gerookt boven een open eikenhoutvuur. Vis werd van oudsher gerookt om het langer te kunnen bewaren, maar tegenwoordig gebeurt het vooral voor de smaak. De combinatie van frizure appel en forel is een klassieker en is ook lekker met andere vette vis, bijvoorbeeld op een broodje gerookte makreel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **lauwwarme salade met gerookte forel**.



1 SNIJDEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in blokjes van 1 – 2 cm. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.



2 AARDAPPELEN KOKEN

Zorg dat de blokjes **aardappel** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelblokjes** in 8 – 11 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk ondertussen een bodempje water in een andere pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe, breng afgedekt aan de kook en kook de **sperziebonen** in 7 – 9 minuten gaar. Giet daarna af.



4 SALADE AFMAKEN

Snijd ondertussen de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Knip de **tuinkers** los en verdeel de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukken **★**. Meng de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn, honing, mosterd, peper en zout in een saladekom.



5 SALADE MENGEN

Voeg de **aardappelen**, **sperziebonen**, **appel** en de helft van de **tuinkers** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en verdeel er de **forel** over. Garneer met de overige **tuinkers**.

★ TIP: Het kan dat er wat graatjes zijn achtergebleven. Controleer de forel daarom even voordat je hem toevoegt aan de salade.

🍴 TIP: Maak je dit gerecht met je gezin? De kinderen kunnen helpen met het knippen van de tuinkers en het maken van de dressing!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g) ★	150	300	450	600	750	900
Junami appel (st)	1	2	3	4	5	6
Tuinkers (el) 15) 23) 24) ★	1	2	3	4	5	6
Gerookte forelfilet (g) 4) ★	70	140	210	280	350	420
Extra vierge olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | **★** in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	420 / 100
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,5
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: **15) Gluten 23) Selderij 24) Mosterd**

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2018

