



LAUWWARME SALADE MET GEROOKTE FOREL

Met aardappel, boontjes, appel en tuinkers



ESPIGA BRANCO

Bij de volle structuur en de rokerige smaak van de forel heb je een wijn met een beetje power nodig, zoals deze witte uit Portugal.



Roseval aardappelen



Sperziebonen *



Elstar appel



Tuinkers *



Gerookte forelfilet *

- Totaal: **25-30** min.
- Supersimpel
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij
- Original
- Family
- Quick & Easy
- Lactosevrij

Je maakt deze lauwwarme salade af met forel die op ambachtelijke wijze boven een open eikenhout vuur gerookt is. Daarbij behoudt de forel zijn subtiele en natuurlijke smaak. Heerlijk in combinatie met prinsessenboontjes, zoals sperziebonen ook wel worden genoemd.

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 of was de **aardappelen** (roseval) 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** 8 – 11 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

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



4 FOREL VERDELEN

Snijd ondertussen de **appel** (elstar) 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.



5 SALADE MENGEN

Meng de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn, honing, mosterd, peper en zout in een saladekom. 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**.

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
Elstar appel (st)	1	2	3	4	5	6
Tuinkers (el) *	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

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 27 | 2017



★ TIP

Maak je dit gerecht met je gezin? Laat de kinderen dan de tuinkers knippen en laat ze helpen met het maken van de dressing.