

Hello  
FRESH

WIJNBOX

**Berticot rouge**  
Cabernet sauvignon is bij dit frisse gerecht een must. De volle smaak is bovendien goed opgewassen tegen de Mexicaanse kruiden.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Mexicaanse salade met mais en zwarte bonen

Met aardappelen, yoghurt en verse koriander

Deze rijkgevlude Mexicaanse salade zit boordevol verschillende ingrediënten, zoals mais, zwarte bonen, tomaten, verse koriander en groene peper. Al deze ingrediënten hebben typische smaken die goed samengaan en de yoghurtsaus maakt het gerecht af.

bewaar in de koelkast



35-40 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



pittig



vegetarisch



glutenvrij



Maiskolf



IJsbergsla



Verse koriander



Volle yoghurt



Komijnpoeder



Nicola aardappelen



Groene peper



Tomaat



Zwarte bonen



Paprikapoeder

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maiskolf (st)	1	2	3	4	5	6
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
IJsbergsla (krop)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte bonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (ml) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van  
19) pinda's, 22) noten en  
23) selderij.

### Benodigheden

Aluminiumfolie,  
pan met deksel, kom,  
saladekom

### Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2745 / 656	22	8,1	87	21,7	19	20	0,8
100 g **	395 / 94	3	1,2	13	3,1	3	3	0,1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Verwarm de oven voor op 210 graden en maak de maiskolf schoon. Leg de maiskolf op een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per stuk. Snijd de roomboter in klontjes en verdeel ze over de maiskolf. Bestrooi met de komijn, peper en zout. Vouw het aluminiumfolie dicht, zodat er geen lucht bij kan komen. Bak de maiskolven 30 minuten in de oven.



**2** Was ondertussen de aardappelen (nicola) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**3** Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de groene peper en snijd de groene peper fijn. Snijd de tomaat in blokjes en de ijsbergsla klein. Laat de zwarte bonen uitlekken en snijd de koriander fijn.



**4** Meng in een kom de yoghurt, paprikapoeder en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Meng in een saladekom de aardappelen, groene peper, tomaat, ijsbergsla en zwarte bonen en breng op smaak met peper en zout.



**6** Verdeel de salade over de borden en serveer met de maiskolf. Let op: maak voorzichtig open, want er komt warme stoom uit. Garneer met de yoghurtsaus en de overige koriander.

**Tip!** Je kunt de mais van de kolf afsnijden en de maiskorrels door de salade mengen.