



WARME AARDAPPELSALADE MET GEROOKTE FOREL

Met rode paprika, citroen en dille



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.



Krieltjes



Rode paprika *



Rode ui



Knoflookteen



Mini-romainesla *



Citroen



Verse dille *



Gerookte forelfilet *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Forel is familie van de zalm en is zacht van smaak. Van oudsher wordt forel boven beuken- of eikenhout gerookt. Vroeger was dit een manier om de vis te conserveren, terwijl het nu vooral vanwege de smaak wordt gedaan. De dressing van citroen en dille is lekker fris bij de aardappelsalade.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **warme aardappelsalade met gerookte forel**



1 KRIELTJES KOKEN

- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 15 – 17 minuten beetgaar en giet af.



3 DRESSING MAKEN, VIS VERDELEN

- Pers de **citroen** uit en snijd de **dille** fijn.
- Meng in een saladekom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie, honing, **dille**, peper en zout.
- Verdeel de **gerookte forel** met 2 vorken in kleine stukken.



2 SNIJDEN EN BAKKEN

- Snijd de **rode paprika** in blokjes.
- Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **mini-romainesla** in repen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de **paprika**, **rode ui** en **knoflook** 5 – 6 minuten op middelhoog vuur ★.



4 SERVEREN

- Meng in de saladekom de dilledressing met de **mini-romainesla**, **krieltjes**, **paprika**, **ui** en **gerookte forel**.
- Verdeel over de borden en besprenkel naar smaak met het overige **citroensap**.

★ **TIP:** Voor een extra frisse bite kun je wat rode ui achterhouden om het gerecht mee te garneren.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Rode paprika (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mini-romainesla (krop) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Citroen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse dille (takjes) 23) * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Gerookte forelfilet (70 g) 4) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie* (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Honing* (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2410 / 576 | 418 / 100 |
| Vetten (g) | 28 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,2 | 0,7 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 14,6 | 2,5 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 25 | 4 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |


ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 12 | 2018

