



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.de

WEEK 17
2015

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

Salade van gegrilde bataat en rode biet met yoghurt

Geserveerd met een warm zaden-pittenbaguette

Deze salade heeft een friszoete smaak door de combinatie van bataat met Griekse yoghurt en limoen. Handig om te weten: rol een limoen voor gebruik altijd stevig tussen beide handpalmen of over het aanrecht. Zo komt er meer sap uit de vrucht!



30-35 min



gemakkelijk



Bataat



Rode bieten



Oregano



Limoen



Mesclun



Griekse yoghurt



Zaden-pittenbaguette

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode bieten (g)	200	350	500	700	850	1000
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Zaden-pittenbaguette 1) 11) 15)	1	2	3	4	5	6
Limoen	¼	½	½	¾	1	1
Mesclun (g)	35	70	100	125	150	175
Griekse yoghurt (g) 7)	40	80	120	150	190	240
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

- ⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk/lactose, noten, mosterd en lupine

Benodigdheden

Pan met deksel, ovenschaal met bakpapier, saladekom

Voedingswaarden 772 kcal calorieën | 21 g eiwit | 103 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 19 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de bataat.



2 Schil de bataat, snijd in blokjes van ongeveer een ½ cm en kook de bataat, afgedekt, 6 – 7 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

3 Snijd ondertussen de rode bieten in kleine blokjes. Meng de bieten met de oregano, olijfolie, peper en zout in een ovenschaal met bakpapier. Voeg de bataat toe en bak 15 minuten in de oven. Leg halverwege de zaden-pittenbaguette naast de ovenschaal en bak deze in 5 – 7 minuten knapperig. Draai eventueel de oventemperatuur terug naar 210 graden.

4 Pers ondertussen het sap van de limoen uit en meng met de extra vierge olijfolie, honing, peper en zout tot een dressing. Meng de dressing met de mesclun in een saladekom.

5 Voeg de bataat en bieten toe aan de saladekom.



6 Verdeel de salade over de borden en schep de yoghurt over de salade. Serveer met de zaden-pittenbaguette.



Tip! Door het stevige broodje is dit gerecht calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Serveer dan een klein gedeelte van de baguette bij deze maaltijd en gebruik de rest een andere keer, tijdens de lunch bijvoorbeeld.