



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 33
2015

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

Aardappelen met tijm en salade van blauwe bessen en feta

Met walnoten en sperziebonen

De blauwe bessen geven dit gerecht een frisse twist! De blauwe bessen komen uit Brabant en worden met de hand geplukt, zodat het tere fruit niet beschadigt. Blauwe bessen bevatten behalve vitamines en mineralen ook veel vezels, wat zorgt voor een verzadigd gevoel.

25-30 min supersimpel

glutenvrij



Nicola aardappelen



Knoflookteen



Verse tijm



Sperziebonen



Komkommer



Botersla



Feta




Blauwe bessen



Walnoten

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|-----|-----|-----|------|------|------|
| Nicola aardappelen (g) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Knoflookteen | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Verse tijm (takjes)  | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Sperziebonen (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Komkommer | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1 | 1¼ |
| Botersla | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1 | 1¼ |
| Feta (g) 7) | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 | 175 |
| Blauwe bessen (g) | 35 | 70 | 100 | 125 | 170 | 200 |
| Walnoten (g) 8) 15) | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Olijfolie (el)* | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el)* | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Witte wijnazijn (tl)* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing (tl)* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout* | | | | | | |

Naar smaak

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 666 kcal | 18 g eiwit | 72 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 13 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in achten. Snijd of pers de knoflook fijn. Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak fijn.



2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen met de knoflook en helft van de tijm, afgedekt, 20 – 25 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor regelmatig om. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



3 Kook ondertussen in een pan met deksel 400 ml water per persoon voor de sperziebonen. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd doormidden. Kook de sperziebonen, afgedekt, 6 minuten. Giet daarna af, spoel af met koud water en bewaar in een saladekom.

4 Snijd of schaaf de komkommer in dunne plakken en scheur de botersla klein. Snijd de feta in blokjes. Voeg de komkommer, botersla, feta en blauwe bessen toe aan de sperziebonen in de saladekom.

5 Maak een dressing van extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, honing, peper en zout. Voeg de dressing toe aan de saladekom.

6 Verdeel de aardappelen over de borden en serveer met de salade. Garneer de salade met de walnoten.



Tip! Aardappelen zijn, net zoals bijvoorbeeld appels, het hele jaar door te verkrijgen. Deze week zijn de nicola aardappelen afkomstig van de nieuwe oogst. Verser dan dit wordt het niet!