



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10
2016

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

Hollandse salade met gerookte forel en mosterd-dilledressing

De felroze radijsjes geven het gerecht een lichtpittig karakter

Een dressing kan een salade maken of kraken. Met de juiste dressing kun je alle smaken met elkaar in balans brengen. Deze keer maak je een typisch Scandinavische dressing met onder andere mosterd en dille. Dit smaakt lekker met bijvoorbeeld de Hollandse radijsjes. Heb je radijs over? Gebruik het dan als broodbeleg.

-  25-30 min
-  supersimpel
-  kindvriendelijk
-  glutenvrij
-  lactosevrij
-  Espiga (wit)



Krieltjes



Sperziebonen



Radijs



Verse dille



Gerookte forelfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Radijs	5	10	14	20	24	28
Verse dille (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Gerookte forelfilet (g) 4)	70	140	210	280	350	420
Extra vierge olijfolie (el)*	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 553 kcal | 27 g eiwit | 52 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon met een snufje zout in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Kook de krieltjes, afgedekt, in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2 Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Kook de sperziebonen na 5 minuten mee met de krieltjes.

3 Snijd of schaaft de radijs in dunne plakken. Snijd de helft van het radijsblad klein. Hak de dille heel fijn.

4 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, het grootste deel van de dille, peper en zout.

5 Verdeel de gerookte forel met een vork in kleine stukken en meng het grootste deel van de forel met de krieltjes, sperziebonen, radijs en radijsblad in een saladekom. Voeg de dressing toe en breng verder op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de aardappelsalade over de borden en garneer met de overige forel en dille.



Tip! Wil jij jouw salade extra pit geven? Voeg dan een kwart fijn-gesneden rode ui of sjalot per persoon toe. Voor een extra frisse twist kun je ook 1 el fijngesneden kappertjes, augurken of yoghurt toevoegen aan de salade.