



AARDAPPELSALADE MET GEROOKTE FOREL

Met radijs en mosterd-dilledressing



FOREL

Deze vette vis is familie van de zalm. Van oudsher wordt forel boven beuken- of eikenhout gerookt om hem te conserveren, nu gebeurt dit vooral voor de smaak.



Krieltjes



Sperziebonen *



Radijs *



Verse dille *



Gerookte forelfilet *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Lactosevrij

Deze zomerse salade met aardappel en forel zet je zo op tafel. De combinatie van zachte aardappelen en knapperige radijsjes zorgt voor een smaakvol contrast. Doordat je de vinaigrette door de aardappelen mengt wanneer ze nog warm zijn, trekken alle smaken er extra goed in.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **aardappelsalade met gerookte forel**.



1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water met een snuffje zout in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.



2 KRIELTJES EN BONEN KOKEN

Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar ★. Kook de **sperziebonen** na 5 minuten mee met de **krieltjes**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 RADIJS EN DILLE SNIJDEN

Snij of schaaf ondertussen de **radijs** in dunne plakken. Snijd de helft van het **radijsblad** klein (de andere helft gebruik je niet meer). Hak de **dille** heel fijn.



4 DRESSING MAKEN

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



5 SALADE MENGEN

Verdeel de **gerookte forel** ★★ met twee vorken 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 SERVEREN

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

★ **TIP:** Liever gebakken krieltjes? Verhit dan 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, in 30 – 35 minuten gaar. Kook de sperziebonen apart in 7 – 10 minuten beetgaar.

★★ **TIP:** Het kan dat er wat graatjes zijn achtergebleven. Controleer de forel daarom even voordat je hem toevoegt aan de salade.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Radijs (st) *	5	10	14	20	24	28
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Gerookte forelfilet (70 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
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 | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	446 / 107
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	4,8	0,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	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).