



ASPERGEPiE EN GEBAKKEN-PAPRIKASALADE

Met een frisse vinaigrette en gekookt ei



SYNERA BLANCO

Synera bevat een klein percentage moscatel, een aromatische druif die het heel goed doet bij asperges.



Rode ui



Rode paprika *



Aspergepie *



Vrije-uitlooperi *



Gemengde sla *

Totaal: 25-30 min.

Original

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

De knapperige korst van deze aspergepie contrasteert goed met de romige vulling van kaas en witte asperges. Het zuur in de vinaigrette en de gebakken groenten maken het geheel lekker fris.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan, steelpan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **aspergepie** en **gebakken-paprikasalade**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **rode ui** in halve ringen en snijd de **paprika** in reepjes.



2 PIE BAKKEN

Verwijder het zilveren schaalje van de **aspergepie** en bak 18 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan en bak de **rode ui** en **paprika** 10 minuten op laag vuur. Voeg na 1 minuut de witte balsamicoazijn toe. Breng daarna op smaak met peper en zout.



4 EIEN KOKEN

Breng de **eieren** aan de kook in een steelpan met water en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten. Liever een zachtgekookt **ei**? Haal de **eieren** dan na 5 - 6 minuten uit de pan. Laat daarna schrikken onder koud water en pel de **eieren** voorzichtig. Snijd de **eieren** doormidden en bewaar apart.



5 DRESSING MAKEN

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, mosterd en honing. Meng er de **paprika**, **rode ui** en **gemengde sla** door en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de salade over de borden en serveer met de **aspergepie** en het gekookte **ei**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Aspergepie (st) 1) 3) 7) 13) *	1	2	3	4	5	6
Vrij-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Roomboter *(el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	692 / 165
Vet totaal (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	21,8	5,6
Koolhydraten (g)	37	9
Waarvan suikers (g)	8,8	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	15	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 13) Lupine

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 23 | 2017



★ TIP

Eieren pellen doe je het makkelijkste onder de stromende kraan. Dan stromen de stukjes schaal zo de wasbak in. Droog de gepelde eieren wel nog even met wat keukenpapier.