



WIJNBOX

Espiga Branco
Gerookte forel heeft een volle, lichtvettige smaak. Het is dan fijn om er een wijn bij te schenken die contrasteert, zoals deze frisse, aromatische Portugese.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Gerookte forel met aardappelen en boontjes

Met tomaat en tuinkers

Deze keer is er gekozen voor forel die boven een open eikenhoutvuur ambachtelijk is gerookt, waarbij de forel zijn subtiele en natuurlijke smaak behoudt. Heerlijk in combinatie met prinsessenboontjes, zo worden sperziebonen ook wel eens genoemd. Dat is nog eens vorstelijk dineren!

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



glutenvrij



Sperziebonen



Gerookte forel



Tuinkers



Melody aardappelen



Tomaat

Ingrediënten

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------|-----|-----|-----|------------|------|------|
| Melody aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Sperziebonen (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Tomaat (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gerookte forel (g) 4) | 70 | 140 | 210 | 280 | 350 | 420 |
| Tuinkers (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (el)* | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Witte balsamicoazijn (tl)* | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Honing (tl)* | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Mosterd (tl)* | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper & zout* | | | | Naar smaak | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigheden

Grote pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 635 kcal | 27 g eiwit | 64 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 11 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (melody) grondig en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Snijd de tomaat klein en verdeel de gerookte forel met een vork in kleine stukken. Knip de tuinkers los.



2 Zorg dat de aardappelen en de sperziebonen net onder water staan in een grote pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 9 - 11 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat in een saladekom uitstomen.



3 Maak ondertussen de dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing, mosterd, peper en zout. Voeg de dressing samen met de tomaat, forel en de helft van de tuinkers toe aan de saladekom en breng de salade op smaak met peper en zout.



4 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige tuinkers.

Tip! Zin in een romige dressing? Meng de honing en mosterd dan met 2 eetlepels mayonaise.

Weetje! Tuinkers is een bom van gezonde voedingsstoffen zoals vitamine A, C, ijzer en calcium.