



WIJNBOX

**Cabriz branco**

Bij deze salade is deze Portugese witte wijn met de smaak van witte bloesem, abrikozen en een sappige afdrank een goede keuze.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36  
2016

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

## Salade van spinazie en bataat met hazelnoot-dukka en feta

Een heerlijk frisse salade

Dukkah is een Egyptische kruidenmix, waarvan de basis uit noten en kruiden bestaat. In Egypte eet men het met brood of bij verse groenten. Je gebruikt voor deze dukkah hazelnoten. Deze zijn rijk aan vitamine B, C, E en K. De hazelnoot staat in de top 5 van gezondste noten, naast onder meer walnoten.

bewaar in de koelkast

- 25-30 min
- supersimpel
- eet binnen 5 dagen
- vegetarisch
- kindvriendelijk
- glutenvrij



Verse tijm



Verse bladpeterselie



Spinazie



Feta



Bataat



Knoflookteen



Hazelnoten



Tomaat

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Verse tijm (takjes) 23)	3	6	9	12	15	18
Verse bladpeterselie (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Hazelnoten (g) 8) 19)	20	40	60	80	100	120
Tomaat	2	3	5	6	8	9
Spinazie (g) 23)	100	200	275	300	375	450
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	½	1	½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

7) Melk/lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van  
19) pinda's en 23) selderij.

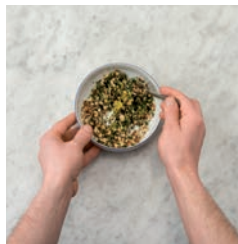
## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier,  
kom, saladekom

**Voedingswaarden** 751 kcal | 17 g eiwit | 65 g koolhydraten | 44 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden.



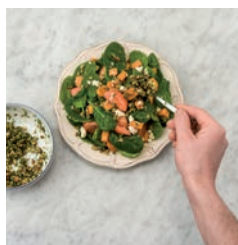
**2** Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Meng de bataat met de olijfolie, peper en zout op een bakplaat met bakpapier. Leg de knoflook er in zijn geheel, ongepeld, tussen en bak de bataat 15 – 20 minuten in de oven. Haal de knoflookteen er na 15 minuten uit.

**3** Ris ondertussen de tijmblaadjes van de takjes. Hak de tijmblaadjes, peterselie en hazelnoten heel fijn. Pel de knoflookteen, die je uit de oven hebt gehaald, en snijd of pers fijn. Meng voor de dukkah de kruiden, hazelnoten en knoflook met de extra vierge olijfolie, mosterd, peper en zout in een kom.



**4** Snijd vervolgens de tomaat in parten en snijd of scheur spinazie grof. Meng in een saladekom de spinazie met de tomaat en gebakken bataat. Verkruimel hierover de feta.

**5** Verdeel de spinazie-bataatsalade over de borden. Garneer met de hazelnoot-dukkah en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



**Tip!** Je poft de knoflookteen eerst in de oven, zodat de smaak van de knoflook wat zachter is. Bijkomend voordeel: de geur van knoflook is minder sterk.