



VEGETARISCHE SCHNITZEL MET PETERSELIEKRIELTJES

met kappertjes en tomaat-komkommersalade



Krieltjes



Komkommer *



Pruimtomaat *



Tomaat *



Rode ui



Verse krulpeterselie *



Knoflookteen



Citroen *



Vegetarische schnitzel *



Kappertjes *



Mayonaise *

Totaal: **25-30** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Er zit voor de eerste keer een vegetarische schnitzel in je box. Deze is gemaakt op basis van favabonen. Dit zijn gedroogde tuinbonen die je terugvindt in keukens over de hele wereld. Zo worden ze in Noord-Afrika en het Midden-Oosten gegeten als ontbijt. De bonen zitten boordevol eiwitten en vezels en zijn een goede bron van onder andere ijzer en vitamine B1. Daardoor zijn ze erg voedzaam en geschikt als vleesvervanger.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische schnitzel met petersieliekrieltjes**.



1 KRIELTJES KOKEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de **krieltjes** en snijd eventueel de grote **krieltjes** in de lengte doormidden. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Halveer ondertussen de **komkommer** en snijd in dunne plakken. Snijd de **pruimtomaat** en de **tomaat** in parten. Snijd de **rode ui** in dunne halve ringen. Snijd de **krulpeterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit.



3 SALADE MAKEN

Meng in een grote saladekom per persoon ½ el **citroensap** met de extra vierge olijfolie, de honing, de mosterd, peper en zout tot een dressing. Voeg de **komkommer**, **tomaat**, **pruimtomaat** en **rode ui** toe en meng goed ★.

★ **TIP:** Houd je niet van rauwe ui? Bak hem dan in stap 5 mee met de knoflook en de krieltjes.



4 SCHNITZEL BAKKEN

Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische schnitzel** 3 – 4 minuten per kant, of totdat de **schnitzel** goudbruin en krokant is. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 KRIELTJES BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan de overige roomboter op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten en voeg de **kappertjes** en de helft van de **krulpeterselie** toe. Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Voeg de **krieltjes** toe, schep goed om en bak nog 1 – 2 minuten.



6 SERVEREN

Schep de petersieliekrieltjes op de borden. Leg de **vegetarische schnitzel** ernaast en leg op elke **schnitzel** een **citroenpartje**. Verdeel de tomaat-komkommersalade over de borden en garneer de salade met de rest van de **peterselie**. Serveer met de **mayonaise**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¼	1½
Pruimtomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie (g) *	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Vegetarische schnitzel (st) 1) 3) *	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g) *	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3571 / 854	579 / 138
Vet totaal (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,6
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	13,3	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

