



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 27
2015

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

Zomerse krieltjessalade met sinaasappel-oreganodressing

Een frisse zomersalade met zoete gele tomaten

De sinaasappel is een van de favoriete fruitstukken van Maartje. “Je kunt er alle kanten mee op. Zo kun je het in een gerecht gebruiken voor een extra frisse smaak, maar je kunt de sinaasappel natuurlijk ook gebruiken voor een goed glas jus d’orange.” De pecannoten van Jan Gotjé geven dit gerecht een lekkere bite.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Pecannoten



Krieltjes



Mini-romeinesla



Gele cherrytomaten



Lentewi



Oregano



Sinaasappel



Oude komijnekaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P
Pecannoten (g) 8) 15)	20	40	60	80
Krieltjes (g)	250	500	750	1000
Mini-romainesla	1	2	3	4
Gele cherrytomaten (g)	125	250	375	500
Lenteui ⊕	1	2	3	3
Oregano (takjes) ⊕	½	1	1½	2
Sinaasappel	¼	½	¾	1
Oude komijnkeas(g) 7)	50	100	150	200
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4
Mosterd (tl)*	1	2	3	4
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4
Honing (tl)*	½	1	1½	2
Peper & zout*	Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
***** Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, blender of staafmixer

Voedingswaarden 712 kcal calorieën | 23 g eiwit | 60 g koolhydraten | 39 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 10 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in de pan met deksel voor de krieltjes.

2 Verhit een pan met deksel op hoog vuur en rooster de pecannoten 2 minuten, zonder olie. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Was de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Kook deze, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verwijder ondertussen de bittere kern van de romainesla en snijd of scheur de romainesla klein. Snijd de cherrytomaten doormidden en de lenteui in fijne ringen. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn. Pers het sap van de sinaasappel uit. Bewaar de romainesla, cherrytomaten en lenteui in een saladekom.

5 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, blaadjes, 2 el sinaasappelsap per persoon, peper en zout in een blender of met een staafmixer.



6 Voeg de krieltjes, dressing en komijnkeas toe aan de groenten in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pecannoten. Besprenkel naar smaak met extra sinaasappelsap.



Tip! Je kunt de dressing ook kloppen zonder gebruik te maken van de blender of staafmixer. Het wordt dan een heldere dressing in plaats van een romige dressing maar daardoor niet minder lekker!