



WIJNBOX

Masan blanc

Masan blanc is een superfrisse wijn uit het koele zuidwesten van Frankrijk. De beste keuze bij deze smakelijke, frisse salade.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 50
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!

Krieltjessalade met appel, geitenkaas en walnoten

Fris door de appel en romig door de geitenkaas

Deze rijke en smaakvolle maaltijdsalade met krieltjes is snel klaar, dus als je weinig tijd hebt, is dit het ideale gerecht. Je garneert het gerecht met geitenkaas en walnoten.



25-30 min



gemakkelijk



5 eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Verse geitenkaas



Romaine-radichio-stamelangere



Krieltjes



Sjalot



Elstar appel



Walnoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Romaine-radicchioslamelange (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Walnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, kom,
saladekom

Voedingswaarden 665 kcal | 17 g eiwit | 65 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon voor de krieltjes. Snijd grote krieltjes in kwarten en kleine doormidden. Kook de krieltjes, afgedekt, 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snipper de sjalot. Snijd de appel (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne partjes.

3 Maak in een kom een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.

4 Meng in een saladekom de krieltjes met de romaine-radicchioslamelange, sjalot, appel en dressing.

5 Verdeel de krieltjessalade over de borden en verdeel hierover de geitenkaas. Bestrooi met de walnoten.



Tip! Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Zo worden ze extra smaakvol.

Liever een warm gerecht? Leg de geitenkaas, appel en walnoten op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1 tl honing per persoon. Bak vervolgens gedurende 10 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Haal uit de oven en leg de geitenkaas met de appel en walnoten bovenop een bedje van sla.

