



Panzanella met gerookte makreel en dille

Met gele paprika en pruimtomaat



TIJD VOOR PAPRIKA

De komende tijd zetten wij de paprika in het zonnetje en inspireren we jou met verrassende paprikarecepten.



Sjalot



Gele paprika



Pruimtomaat



IJsbergsla *



Zuurdesembroodje



Knoflookteen



Verse dille *



Gerookte pepermakreel *



Totaal: 20-25 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Quick & Easy

Panzanella is een Italiaanse broodsalade die oorspronkelijk gemaakt werd met oude stukjes ciabatta, een populair gerecht in de arbeidersklasse. Wij maken er een rijkgevulde versie van met gerookte makreel, knapperige sla en frisse gele paprika.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **panzanella met gerookte makreel en dille**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snipper de **sjalot**. Snijd de **paprika** in blokjes en de **tomaat** in parten. Snijd of scheur de **ijsbergsla** klein. Meng de **sjalot**, **paprika**, **tomaat** en **ijsbergsla** in een saladekom (zie tip).



2 CROUTONS MAKEN

Snijd het **zuurdesembroodje** in blokjes van 2 cm. Leg de blokjes **brood** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Bak de blokjes 4 minuten in de oven. Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met het **brood** en bak nog 3 – 4 minuten.



3 DRESSING MAKEN

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, mosterd, honing, het grootste deel van de **dille** en peper en zout naar smaak.



4 MAKREEL VERDELEN

Verdeel de **gerookte pepermakreel** met een vork in kleine stukken.



5 PANZANELLA MENGEN

Voeg de **pepermakreel**, croutons en de dressing toe aan de saladekom, breng verder op smaak met peper en zout en meng goed.



6 SERVEREN

Verdeel de salade over de borden, besprenkel naar smaak met meer extra vierge olijfolie en garneer met de overige **dille**.

★ TIP

In een panzanella wordt vaak rauwe ui verwerkt. Eet je dit gerecht met kinderen of houd je niet van rauwe ui? Meng de rauwe sjalot dan niet door de salade, maar serveer deze apart aan tafel.

*WEETJE

Wist je dat alle kleuren paprika eerst groen zijn? Later kleuren ze pas door naar geel, oranje en rood. Alle kleuren zijn heel gezond, de rode paprika bevat zelfs wel 3 keer zoveel vitamine C als een sinaasappel.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Ijsbergsla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Gerookte pepermakreel (80 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3494 / 835	682 / 163
Vet totaal (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,5
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	13,3	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten
23) Selderij 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 33 | 2017

