



SALADE MET PEER, DEENSE BLAUWE KAAS EN WALNOOT

Met gepofte aardappel en courgettelinten



Vastkokende aardappelen



Walnoten



Courgette *



Peer



Gemengde sla *



Danablu *

Totaal: 40 min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Calorie-focus

Net als aardbeien met balsamicoazijn, watermeloen met feta, of appel met makreel vormen peer en blauwe kaas een verrassend lekkere combinatie. Het geheim zit hem bij dit duo in de combinatie van vet, zout en zuur. De walnoten waarmee je de salade garneert zorgen niet alleen voor een lekkere bite, het zijn ook nog eens de enige noten die rijk zijn aan omega 3-vetzuren. Deze beschermen je tegen hart- en vaatziekten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Aluminiumfolie, bakplaat, 2x koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade met peer, Deense blauwe kaas en walnoot.**



1 AARDAPPELEN POFFEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten, snijd de eventuele grotere **aardappelen** in zessen. Verdeel de **aardappelen** over 1 vel aluminiumfolie per persoon, besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Vouw de pakketjes dicht, leg ze op een bakplaat en pof de **aardappelen** 35 – 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



4 PEER BAKKEN

Smelt ondertussen de roomboter in een andere koekenpan en bak de partjes **peer** 8 – 16 minuten op middelhoog vuur, of tot de buitenkant begint te kleuren. Wanneer de **peer** nog hard is, zal het wat langer duren voor de **peer** zacht gebakken is. Blus de **peer** af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.



2 SNIJDEN

Hak ondertussen de **walnoten** grof. Schaaf of snijd de **courgette** in lange dunne linten. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** met schil in parten.



5 SALADE MENGEN

Meng de gemengde sla met de (afgekoelde) **courgettelinten**. Voeg eventueel extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



3 COURGETTE BAKKEN

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur ★. Haal de **courgettelinten** uit de pan en meng in een saladekom met wittewijnazijn, peper en zout. De **courgettelinten** mogen afkoelen.



6 SERVEREN

Verdeel de gepofte **aardappelen** over de borden. Schep de **salade** ernaast en garneer de salade met de **peer**, de **danablu** en de **walnoten**.

★ **TIP:** Eet je dit gerecht met meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere koekenpannen of grill de courgette op een bakplaat in de oven.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Walnoten (g) ⁸ ¹⁹ ²⁵	15	30	45	60	75	90
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde sla (g) ²³ *	40	80	120	160	200	240
Danablu (g) ⁷ *	40	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2768 / 662	479 / 114
Vet totaal (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,0
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	20,6	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

⁷ Melk/lactose ⁸ Noten

Kan sporen bevatten van: ¹⁹ Pinda's ²³ Selderij ²⁵ Sesam

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 150 g aardappelen en 25 g blauwe kaas per persoon.

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

   #HelloFresh

WEEK 26 | 2019 