



Vegetarische caesarsalade

Met sperziebonen, kappertjes en croutons



MASAN BLANC

Masan Blanc is gemaakt van ugni blanc en colombard druiven. Die geven een opwekkend bouquet met tonen van kruisbessen en limoen, zeer geschikt voor bij salades.



Sperziebonen *



Vrije-uitloopei *



Witte ciabatta



Mini-romainesla *



Citroen



Mayonaise *



Geraspte grana padano *



Kappertjes *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Calorie-focus

Caesar salad is een klassieke salade die vooral in de Verenigde Staten al decennialang populair is. De salade is vernoemd naar de Italiaanse immigrant Caesar Cardini en werd volgens de overlevering geboren uit nood: meer ingrediënten waren er door een feestdag niet voorhanden. Vandaag maak je een vegetarische variant zonder ansjovis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische caesarsalade**.



1 VOORBEIDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de sperziebonen.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Snijd de **ciabatta** in blokjes van 1 cm.
- Voeg de **sperziebonen**, de **eieren** en een flinke snuf zout toe aan de pan met deksel en kook de **sperziebonen** en **eieren**, afgedekt, 8 – 10 minuten.



3 DRESSING MENGEN

- Meng in een saladekom de **mayonaise** met het grootste deel van de **grana padano**, de **kappertjes**, ½ el **citroensap** en ½ el water per persoon, peper en zout.
- Meng de **romainesla** door de dressing.
- Giet de **sperziebonen** af en spoel de **eieren** onder koud water.



2 CROUTONS BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de blokjes **ciabatta** in 6 – 7 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de bladeren van de **mini-romaine** uit elkaar.
- Pers de **citroen** uit.



4 SERVEREN

- Pel de **eieren** en snijd in tweeën.
- Verdeel de **salade** over de borden, leg de **sperziebonen** ertussen en de **eieren** erop.
- Bestrooi met de **croutons** en de overige **grana padano**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	50	100	150	200	250	300
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mini-romainesla (krop) *	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Kappertjes (g) *	10	20	30	40	50	60
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3046 / 728	839 / 201
Vetten (g)	51	14
Waarvan verzadigd (g)	12,4	3,4
Koolhydraten (g)	36	10
Waarvan suikers (g)	3,0	0,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	8
Zout (g)	2,7	0,8

ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de ciabatta en de helft van de mayonaise. Het gerecht bevat dan 598 kcal, 43 g vet, 23 g koolhydraten, 5 g vezels en 27 g eiwitten. Bereid wel alle croutons. Je kunt deze afgesloten bewaren voor een andere salade of een soep in de loop van de week. De andere helft van de mayonaise kun je eventueel ook vervangen door yoghurt.

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 04 | 2018

