

ld4115 web b47d529045285b4f323e420b6a2ff2cd

Lichte aspergesalade met zalm

met krieltjes en kerveldressing



20-30min



Voor 3-4 personen

Het is lente en dus is het tijd voor lichte en frisse smaken! Daarom maak je vandaag een salade van gerookte zalm, krieltjes, kervel en groene asperges! Wist je dat je deze groene groente heel makkelijk kunt voorbereiden? Pak met twee handen een stengel vast en buig 'm voorzichtig door: de asperge breekt af op de plek waar het houterige gedeelte overgaat in het lekkere, niet-houterige stuk. Eas...

Wat je van ons krijgt

- gerookte zalmnippers ⁴
- groene asperges
- krieltjes
- botersla
- citroen
- verse kervel

Wat je thuis nodig hebt

- honing of suiker
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grillpan of grote koekenpan
- grote kookpan
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

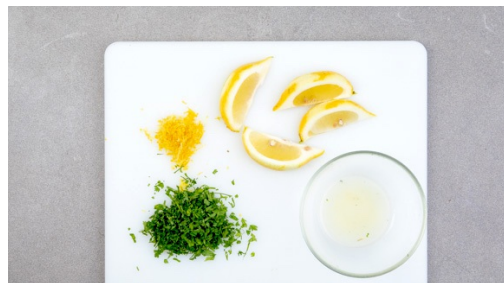
Voedingswaarde per portie

calorieën 454.0kcal, vet 19.7g, eiwit 20.3g, koolhydraten 43.8g



1. Krieltjes koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schrob de **krieltjes** goed schoon en doe ze met 1/2tl zout in een grote kookpan. Voeg er net zo veel gekookt water aan toe totdat de **krieltjes** onderstaan en breng het geheel aan de kook. Kook de **krieltjes** in 12-15min gaar. Giet af en laat de **krieltjes** in een vergiet uitstomen.



4. Smaakmakers voorbereiden

Pluk de **kervelblaadjes**, hak de **steeltjes** fijn en hak de **blaadjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** doormidden, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



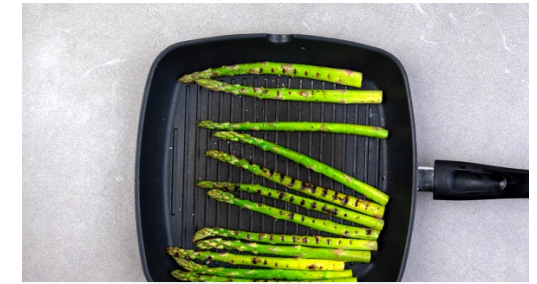
2. Asperges voorbereiden

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Snijd of breek ca. 2-3cm van de houten uiteinden van de **asperges**. Hussel de **asperges** om met 1el olijfolie en een snuf zout.



5. Salade voorbereiden

Pluk de **bladeren** van de **krop botersla** en hak het **binnenste** grof. Was de **sla** grondig en laat uitlekken in een vergiet. Maak een **dressing** van 2el olijfolie, **1-2el citroensap**, **1tl citroenrasp**, de **gehakte kervelsteeltjes**, 1tl honing of suiker en een snuf zout en peper.



3. Asperges grillen

Leg de asperges voorzichtig in de hete pan en bak ze ca. 6-8min terwijl je ze af en toe omrolt en tot ze gaar en goudbruin zijn. Houd de **asperges** warm tot aan het serveren.



6. Salade afmaken

Meng de **sla** met de **dressing**. Verdeel eerst de **sla** en dan de **krieltjes** en **asperges** over de borden. Bestrooi met de **gerookte zalmnippers** en de **gehakte kervelblaadjes**. Serveer de **citroenpartjes** erbij om over het **gerecht** uit te knippen.