

MARLEY SPOON



Krieltjessalade met postelein

plus tahindressing en walnotencrunch



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Tijd voor Belgische toppers als postelein en snijbonen, maar dan met een fusion twist door de dressing op basis van Midden-Oosterse tahin. In deze snelle salade met krieltjes stelen deze ingrediënten de show. Daarnaast is dit gerecht vegan en een ideale maaltijd om mee te nemen naar het park op een zonnige, zomerse avond. Top al dit lekkers met een crumble van walnoten en panko en je hebt de ideale maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1kg krieltjes
- 1x snijbonen
- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 zakje panko ¹
- 1x postelein
- 2 bosuien

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- honing of suiker

Kookgerei

- kleine koekenpan
- fijne keukenrasp
- grillpan of grote koekenpan
- grote kookpan

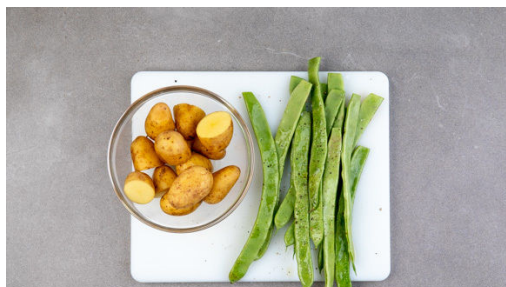
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

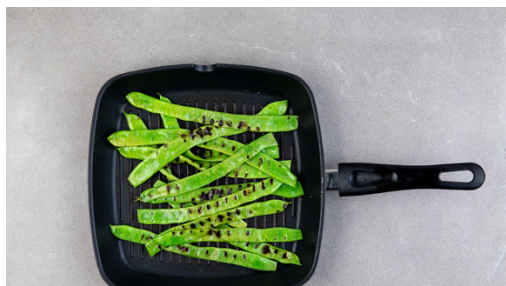
Voedingswaarde per portie

calorieën 603.0kcal, vet 33.6g, eiwit 14.3g, koolhydraten 54.4g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Boen de **krieltjes** schoon en snijd grotere exemplaren doormidden. Snijd de puntjes van de **snijbonen** en hussel de **snijbonen** om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



4. Snijbonen grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Grill de **snijbonen** in 5-8min beetgaar en goudbruin, draai ze af en toe om.



2. Krieltjes koken

Doe het gekookte water met 1/2tl zout in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **krieltjes** toe en kook ze in 10-12min beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



5. Kruim maken

Hak de **walnoten** fijn. Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **walnoten** met de **panko** en 1/4tl zout al af en toe roerend in 3-4min goudbruin en knapperig. Hevel het **kruim** over naar een kommetje en roer er **citroenrasp** naar wens door. Was de **postelein** grondig en laat uitlekken. Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen.



3. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **tahin** met 3el olie, het **citroensap**, 1el honing of suiker, 1/4tl zout en een snuf peper. Voeg dan al roerend telkens 1el water toe, net zolang tot een gladde **dressing** ontstaat.



6. Salade mengen

Meng vlak voor het serveren de **krieltjes** met de **postelein**, **bosuiringen** en de **dressing**. Schep de **salade** op en verdeel de **gegrilde snijbonen** erover. Bestrooi met het **notenkruim**.