

DINNERLY



Salade niçoise met garnalen met krieltjes, groene bonen en olijven



ca. 30min



2 personen

"Salade niçoise" betekent letterlijk "salade uit Nice." Er bestaan allerlei versies van deze traditionele zomersalade (die in alle seizoenen geweldig smaakt), maar vaste gasten zijn altijd aardappels, groene bonen en olijven – en daar zijn we vandaag bij Dinnerly natuurlijk ook voor gegaan. Om je aan de Franse zuidkust te laten denken doen we er ook een portie prachtige garnalen bij – ziet er vrolijk uit en smaakt heerlijk.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 250g cherrytomaten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 rode ui
- 1x garnalen (ontdood)²
- 1 zakje zwarte olijven

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl mosterd¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan of grillpan
- vergiet
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

schaaldieren (2), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 624kcal, vet 35.9g, koolhydraten 52.3g, eiwit 20.8g



1. Krieltjes koken

Breng ruim gezouten water voor de **krieltjes** en de **bonen** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **krieltjes mét schil** in grove stukken, doe ze in het kokende water en kook in 12-15min gaar. Voeg na 4-5min kooktijd de **bonen** toe en kook mee tot alles gaar is. Laat de **krieltjes** en **bonen** uitlekken in een zeef en zet afgedekt in de pan opzij.



2. Groenten snijden

Halveer de **cherrytomaten** en pers de **citroen** uit. Pel en de **ui** en snij 'm in kwarten. Snipper **1 kwart** grof en snij de **rest** in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn.



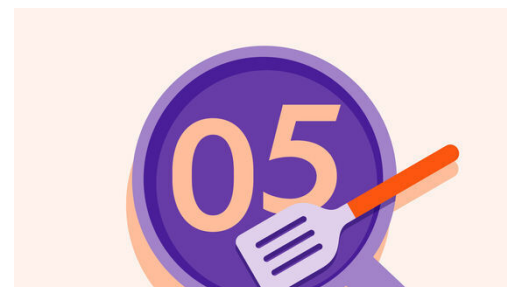
3. Dressing maken

Pak de staafmixer met een hoge (maat)beker en pureer een gladde **dressing** van de **gesnipperde ui**, **2el citroensap**, **2el olijfolie**, **1el water**, **½tl mosterd**, een flinke snuf zout en suiker en een snufje peper. Proef en voeg naar smaak nog wat zout en suiker toe.



4. Garnalen grillen

Spoel de **garnalen** af met koud water en dep ze droog met wat keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan of grillpan op medium tot hoog vuur. Meng de **garnalen** met **2el olijfolie**, de **knoflook** en een snuf zout. Voeg ze toe aan de pan en grill 1-2min per kant tot ze gaar maar nog wel zacht zijn.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **krieltjes**, de **bonen**, de **cherrytomaten**, de **olijven**, de **reepjes ui** en de **garnalen** over de borden. Bedruppel de **salade** naar smaak met de **dressing**.



6. Hoort een ei erbij?

Een salade niçoise wordt vaak geserveerd met gekookt ei. Heb je nog een ei of twee liggen en wil je die erbij doen? Kook ze hard en laat ze even afkoelen. Pel de eieren, snij ze in kwarten en serveer met de salade.