

Een recept van Vie

Krieltjessalade



€2,50
per persoon*

Vie zet zich in voor een goede gezondheid van de inwoners van Kerkrade. Samen gaan we meer bewegen en leren om gezonde keuzes te maken. We helpen je graag op weg met dit recept. Laat je verrassen en inspireren door dit heerlijke en makkelijke recept voor het hele gezin of gewoon voor twee personen.

Maak kennis met Vie, een leven in beweging. Ga naar www.vie-kerkrade.nl voor meer informatie.

*We houden de Vie-recepten graag voor iedereen betaalbaar. Helaas kan het voorkomen dat de prijzen van sommige producten veranderen, waardoor de prijs per persoon kan afwijken. Serveersuggestie is mogelijk met andere ingrediënten.

Krieltjessalade

Hoofdgerecht - 4 personen - bereidingstijd: 20 minuten

Zo maak je het klaar:

1. Vul een pan met water en een beetje zout en breng aan de kook.
2. Voeg de krieltjes toe en laat 10 minuten koken.
3. Giet de krieltjes af en laat ze afkoelen.
4. Snijd de zilveruitjes door de helft en snijd de augurkjes in dunne schijfjes.
5. Pers het teentje knoflook.
6. Snijd de peterselie en bieslook fijn.
7. Maak een sausje van de fritessaus, yoghurt, knoflook, mosterd, peterselie en bieslook.
8. Schep de zilveruitjes, schijfjes augurk, hamblokjes, dressing en afgekoelde krieltjes door elkaar.
9. Laat de salade een paar uur afgedekt in de koelkast staan.

Boodschappenlijstje:

- 750 gram krieltjes
- 4 eetlepels fritessaus
- 4 eetlepels yoghurt
- ½ theelepel mosterd
- 1 teentje knoflook
- 160 gram zilveruitjes
- 160 gram augurkjes
- 200 gram magere hamblokjes
- 2 eetlepels verse peterselie
- 2 eetlepels verse bieslook