Diner

KRIELTJESSALADE MET MAKREEL EN HARICOTS VERTS

INGREDIËNTEN

Aantal porties: 2

- 250 gr krieltjes met schil
- 75-100 gr haricot verts
- 35 gr mayonaise
- 20 gr Griekse yoghurt
- 0,5 tl mosterd
- 1 citroen
- Peper en zout
- Verse dille
- 15 gr kappertjes
- 200 gr gerookte makreel flakes
- 1 handje veldsla

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de krieltjes en snijd ze dan door de helft, of in kwarten als ze wat groter zijn.
2. Doe de krieltjes in een middelgrote pan en voeg er zoveel koud water aan toe tot ze onderstaan. Breng vervolgens op hoog vuur aan de kook en kook ze voor ongeveer 15 minuten, of tot ze beetgaar zijn.
3. Giet dan de krieltjes af en spoel ze af met koud water. Laat goed uitlekken en afkoelen.
4. Snijd de uiteindes van de haricot verts en snijd ze door de helft of in drieën wanneer ze wat langer zijn.
5. Kook vervolgens de haricot verts in zo'n 6-8 minuten beetgaar. Giet ze dan af en spoel direct af met koud water, zodat ze niet verder kunnen garen.
6. Meng dan de mayonaise met de yoghurt, mosterd, de rasp van een kwart van de citroen en een kneepje citroensap. Breng op smaak met peper en zout.
7. Snijd vervolgens een handje verse dille en meng dit door het mayonaise mengsel.
8. Spoel de kappertjes af en laat ze goed uitlekken.
9. Verwarm wat olijfolie in een kleine koekenpan op hoog vuur. Voeg dan de kappertjes toe en bak ze voor ongeveer een minuut. Je wilt dat ze lekker knapperig worden. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
10. Meng in een grote kom of schaal nu de krieltjes met het mayonaisemengsel en de haricot verts. Voeg dan de makreel flakes in stukjes toe en een flinke hand veldsla.
11. Maak de salade af met de kappertjes en eventueel wat extra verse dille.