

# Krieltjessalade met zalm

## Ingrediënten

- 500 gram ongeschrapte krielaardappeltjes
- 400 gram sperziebonen
- 1 - 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel olie
- 150 gram kerstomaatjes
- 1 bosuitje
- 200 gram gerookte zalm

## Bereiding

- Doe de krielaardappeltjes in een vergiet en was ze onder stromend water. Snijd grote krieltjes een keer door.
- Snijd van de sperziebonen de puntjes aan beide kanten af. Was de sperziebonen in een vergiet. Breek de sperziebonen eenmaal.
- Doe de krieltjes in een pan en giet er 2 cm water bij. Doe een deksel op de pan en breng dit aan de kook. Kook de krieltjes 2 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en laat alles met een deksel op de pan weer aan de kook komen. Kook dit in ongeveer 8 minuten verder gaar.
- Klop 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel water, de mosterd en de olie in een kommetje door elkaar. Meng dit sausje door de nog warme krielaardappeltjes en sperziebonen. Laat dit afkoelen.
- Was de kerstomaatjes in een vergiet en halveer ze.
- Was het bosuitje en snijd hem in smalle ringen.
- Snijd de zalm in stukjes.
- Meng de tomaatjes en bosui door de krielaardappeltje en sperziebonen. Proef of er nog wat citroensap door moet. Schep er voorzichtig de stukjes zalm door.

## Voedingswaarden per persoon

Energie	525 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	55 gram
Waarvan suikers	7 gram
Vet	20 gram
Waarvan verzadigd vet	4 gram
Vezels	10 gram
Zout	3 gram