



270 gram
groenten per
portie *

Keto Venkelsalade met makreel en piri piri mayonaise

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze venkelsalade is lekker fris en met een bite. De combinatie van makreel en de smeuijge pittige mayonaise is heerlijk! Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 591 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Piri piri kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Aardpeer	g	125	250	350	500
Venkel	st	0.5	1	1	2
Baby spinazie	g	25	50	75	100
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Hele gerookte makreel	g	0.25	0.5	0.75	1
Zadenmix	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Gerookte makreelfilet	g	50	100	150	200
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Mayonaise	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de helft van de piri piri kruiden door de olie en breng op smaak met een snuffje zout.
3. Schil de aardpeer en snijd in kleine stukken. Halveer de venkel en snijd in dunne plakken. Leg de groenten op de bakplaat en besprenkel met de piri piri-olie. Hussel alles goed door elkaar en bak 25 minuten in de voorverwarmde oven totdat de groenten licht gekleurd en beetbaar zijn (hoe kleiner de groenten, des te eerder gaar). Zet eventueel de ovengrillstand aan.
4. Maak de makreel schoon en zorg dat alle graten zijn verwijderd, pluk in stukjes. Haal de groenten uit de oven, laat een beetje afkoelen en hussel de baby spinazie erdoor.
5. Voor een lekkere dressing meng je de andere helft van de piri piri kruiden met de mayonaise en citroensap en -rasp. Pluk de makreel. Schep de groenten in een mooie schaal en verdeel de makreel en de piri piri-mayonaise erover. Maak af met de zadenmix.

Tip: Meng niet direct alle piri piri door de olie, begin met de helft en proef. Dan kun je het gerecht op jouw eigen niveau van pittigheid brengen. Heb je tafelgenoten die niet van pittig houden? Houd dan de piri piri apart en laat hen zelf kiezen hoeveel ze erbij willen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

