



Keto Venkelsalade met makreel en pittige mayonaise

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze venkelsalade is lekker fris en met een bite. De combinatie van makreel en de smeuijge pittige mayonaise is heerlijk! Wortelpeterselie is een variëteit van de peterselie maar speciaal gekweekt om van de wortel te kunnen genieten. Het is heel geschikt voor mensen die weinig koolhydraten willen eten en een perfecte vervanger voor aardappels! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 595 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Chili-vlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Wortelpeterselie	g	100	250	350	500
Venkel	st	0.5	1	1	2
Hele gerookte makreel	st	0.5	1	1	2
Baby spinazie	g	50	50	100	100
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Zadenmix	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Meng de helft van de chili-vlokken door de olie en breng op smaak met een snufje zout.
3. Schil de wortelpeterselie en snijd in kleine stukken. Halveer de venkel en snijd in dunne plakken. Leg de groenten op de bakplaat en besprenkel met de chili-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 spinazie erdoor.
5. Voor een lekkere dressing meng je de andere helft van de chili-vlokken met de mayonaise en citroensap en -rasp. Schep de groenten in een mooie schaal en verdeel de makreel en de pittige-mayonaise erover. Strooi de zadenmix er over.

Tip: Meng niet direct alle chili-vlokken 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 chili-vlokken apart en laat hen zelf kiezen hoeveel ze erbij willen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

