

Warme aardappelsalade met gerookte haringkoninkjes

venkel, sinaasappel en dille-mayonaise

Een heerlijke salade met Hollandse roots en een twist. Beroemd is de salade met gerookte haring, dille, aardappel en appel. We variëren hierop met de verfrissende smaken van sinaasappel en venkel. Afgemaakt met gerookte haring. Het proberen waard!

25 min | 722 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
Aardappels (vastkokend)	g	250	500	750	1000
Venkel	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	100	200	300	400
Sinaasappel	st	0.25	0.5	0.75	1
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Gerookte haringkoninkje	g	90	180	270	360
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels (schillen hoeft niet) en snijd in kleine stukken. Kook de aardappels in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
2. Verwijder de harde onderkant van de venkel en de topjes van de stelen. Bewaar wat venkelgroen om het gerecht mee te garneren. Snijd de venkel in de lengte in vieren en vervolgens in stukken. Was de spinazie grondig en laat uitlekken in een vergiet. Snijd eventueel kleiner.
3. Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappel. Verwijder de schil door van boven naar beneden langs het vruchtvlees te snijden. Snijd (boven een bakje) de partjes uit de sinaasappel, zodat je alleen het vruchtvlees overhoudt. Vang het vocht op samen met de partjes.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de venkel en komijnzaad 2 minuten op een hoog vuur. Blus af met de helft van het vocht van de sinaasappel, een beetje boter en indien nodig een beetje water. Maak op smaak zout en peper en laat afgedekt 5 minuten zachtjes stoven. Voeg de helft toe van de spinazie en stoof mee tot de spinazie is geslonken.
5. Maak een sausje van de mayonaise, dille en een beetje sinaasappelsap en meng dit met de warme aardappels, de gebakken venkel en de overgebleven rauwe spinazie.
6. Snijd of pluk de gerookte haringkoninkjes in stukken (verwijder eventueel het vel en harde graatjes) en verdeel over de warme aardappel-venkel salade. Garneer met venkelgroen en dille.

Tip: Vervang de mayonaise door yoghurt voor een slankere variant!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief