



Gerookte makreelfilet met rijst

en pittige limoen-wortelsalade

Vandaag een lekker makkelijk en snel gerecht op het menu. Ideaal voor een zomerse avond. Makreel is een gezonde, vette vis en lekker vol van smaak. Het is één van de meest gegeten en vissoorten in onze regio.

30 min | 816 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Doperwten	<i>g</i>	100	200	300	350
Hele gerookte makreel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Soja saus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet af en zet opzij.
2. Schil of was de wortels en rasp met een grove rasp. Pel en snipper de rode ui.
3. Snijd de rode peper fijn. Rasp de schil van de limoen en pers het sap uit in een kom. Schil de gember en rasp erboven uit. Hussel de sojasaus, rode peper, geraspte wortel en de helft van de rode ui erdoor en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
4. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de overgebleven ui 2 minuten. Voeg de uitgelekte doperwten en de rijst toe en roerbak nog 3 minuten op een middelhoog vuur.
5. Maak de makreel schoon, zorg dat alle graten zijn verwijderd en pluk in stukjes. Serveer de gebakken rijst met de wortelsalade en verdeel de gerookte makreel en koriander erover.

Tip: Beetje saus nodig? Meng een beetje yoghurt (of mayo) met limoensap en koriander en verdeel deze over het gerecht!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

