



310 gram
groenten per
portie *

Zomerse aardappelsalade met makreelfilet

venkel en zilveruitjes

Deze zomerse aardappelsalade bevat makreel. Makreel valt onder de vette vissoorten en is niet alleen heel lekker maar ook erg gezond. Gerookte makreel is een zachte vis die wordt gerookt boven een vuur van vuren- en eikenhout. Makreel heeft stevig en vet vlees, maar smaakt mals en zacht. Heerlijk voor koude en warme bereidingen.

35 min | 737 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	1.5	2
Zilveruitjes	g	50	100	150	195
Ijsbergsla	st	0.5	1	1	2
Gerookte makreelfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	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 voor de aardappels. Was of schil de aardappels, snijd in kleine blokjes en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Was de venkel en snijd in dunne plakjes of partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de venkel 2 minuten op een hoog vuur lichtbruin. Voeg eventueel een klein scheutje water toe en laat nog 5 minuten garen. Laat daarna rustig afkoelen.
3. Klop de mayonaise en wat van het vocht van de zilveruitjes tot een gladde saus. Roer de gekookte aardappels erdoor en breng op smaak met zout en peper. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
4. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur kleiner. Verdeel de sla over de borden en leg de aardappels en venkel erop. Pluk de gerookte makreel in stukken en leg bovenop de salade. Strooi tenslotte de zilveruitjes er over.

Tip: Je kunt eventueel ook wat mosterd, of yoghurt door de dressing roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

