



225 gram
groenten per
portie *

Aardappelsalade met makreel en ijskruid

Een lekker verfrissende aardappelsalade met onder andere gerookte makreel en een prachtig plantje, namelijk ijskruid! Wanneer de zon op de blaadjes schijnt, zie je de kristallen glinsteren. De jonge, knapperige malse bladeren hebben een licht zure en zoute smaak en zijn een lust voor het oog. Zowel de steel als het blad zijn eetbaar. Ijskruid is bovendien gezond. Het bevat nauwelijks calorieën en het bevat veel vitamine A, C, kalium, calcium en foliumzuur.

25 min | 660 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
Rode ui	st	1	1	2	3
Wortels	g	100	200	300	400
Sla	st	0.25	0.5	0.75	1
Gerookte makreelfilet	g	100	200	300	400
Ijskruid	g	12.5	25	37.5	50

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Yoghurt	ml	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 water aan de kook voor de aardappels. Was de aardappels en snijd in stukken. Kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Pel intussen de ui en snipper heel fijn. Was en rasp de wortels. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Was het ijskruid en snijd klein.
3. Klop de mayonaise en yoghurt door elkaar in een grote kom. Breng op smaak met zout en peper. Roer de aardappelstukken en ui erdoor en laat even intrekken.
4. Spreid de sla en wortelrasp uit op een mooie schaal. Leg de aardappels erop. Verdeel de gerookte makreel in stukken en leg bovenop de salade. Garneer met het ijskruid.

Tip: Deze salade is ook erg lekker met zilveruitjes of augurk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

