



0 gram
groenten per
portie *

Kapucijnersalade met makreel en ijskruid

Een lekker verfrissende salade met onder andere gerookte makreel, kapucijners 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 | 558 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
Verse kapucijners	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	3
Wortels	g	200	400	600	800
Sla	st	0.25	0.5	1	1
Ijskruid	g	10	10	20	20
Gerookte makreelfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
(Soja)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. Pel en snipper de ui heel fijn. Was en rasp de wortels. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Was het ijskruid en snijd klein.
2. Breng een steelpan met een klein laagje water aan de kook. Haal de kapucijners uit de peul en kook ze zonder zout in circa 5 minuten beetgaar. Giet het water af.
3. Klop de mayonaise en yoghurt door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
4. Roer de kapucijners, wortels en ui door de saus en laat even intrekken.
5. Spreid de sla uit op een mooie schaal. Leg de rest van de groenten 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

