



270 gram
groenten per
portie *

Lauwwarme makreel salade

met Beluga linzen en wortelpeterselie

Beluga linzen worden ook de kaviaar onder de linzen genoemd. Dit komt voornamelijk door hun uiterlijk. Tijdens het koken behouden de zwarte Beluga linzen hun kleur en structuur die op kaviaar lijken. Door de fijne nootachtige smaak zijn Beluga linzen lekker in salades, bij de couscous of op een toastje.

25 min | 661 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
Beluga linzen	g	35	70	70	140
Krieltjes	g	150	300	400	600
Wortelpeterselie	g	150	300	450	600
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rucola	g	50	75	100	150
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gerookte makreelfilet	g	90	180	270	360

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	0.5	1	2	2
Mosterd	g	5	10	15	20
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
(Appel)azijn	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 (of bouillon) aan de kook en kook de Beluga linzen 15-20 minuten. Giet daarna de linzen af.
2. Breng nog een pan met water aan de kook. Was de krieltjes en halveer of snijd in vieren indien nodig. Kook in 15 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Schep de mayonaise erdoor en zet opzij.
3. Schil de wortelpeterselie en snijd in hele kleine blokjes. Snijd de paprika in reepjes. Meng de wortelpeterselie, paprika en rucola met de linzen en aardappels. Hussel alles goed door elkaar en breng verder op smaak met zout en peper.
4. Maak een vinaigrette door de mosterd los te kloppen met olijfolie en azijn. Pel de knoflook en pers erboven uit.
5. Pluk de makreel in stukken. Schep alles op een mooie schaal (of op borden) en leg de makreel er bovenop. Druppel de vinaigrette erover.

Tip: Ook heel erg lekker met appel, verse munt of een rood pepertje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

