



0 gram
groenten per
portie *

Broodje makreelsalade

met veldsla

Dit heerlijke recept wordt bereid met makreelfilets en biologische extra vergine olijfolie. Deze makrelen zijn afkomstig van verantwoorde visserij in het noordoostelijk deel van de Atlantische Oceaan. Ze worden met de hand gefileerd en verpakt en zijn rijk aan omega 3, vitamine D en B12.

5 min | 475 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
Woudbollen	<i>st</i>	1	2	3	4
Makreelfilet in olijfolie	<i>g</i>	75	150	225	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	20	40	60	80
Veldsla	<i>g</i>	20	40	60	80

zelf toevoegen:

Olijfolie	<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. Verwarm de oven op 180 °C en bak de broodjes enkele minuten in de hete oven. Laat afkoelen en snijd in plakken.
2. Laat de makreelfilet goed uitlekken. Halveer de limoen en pers het sap uit. Meng de makreelfilet met de yoghurt en citroensap en breng op smaak met zout en peper.
3. Beleg de boterhammen met de makreelsalade en een plakje sla.

Tip: Je kunt de boterhammen ook roosteren in je broodrooster. Voeg nog wat cherrytomaatjes, plakjes komkommer en rode ui toe voor een goed gevuld broodje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

