



## Vermicelli salade met gerookte makreel

en mosterd-dille dressing

Koolrabi en radijs zijn knapperige en frisse groente tegelijk. Heerlijk tegenover de vermicelli en de mosterd-dille dressing. Lekker en gezond! In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

25 min | 640 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Radijs	<b>bos</b>	0.5	1	1	2
Koolrabi	<b>st</b>	1	1	2	2
Wortel	<b>g</b>	100	200	300	400
Sjalot	<b>st</b>	1	1	2	2
Volkoren vermicelli	<b>g</b>	80	160	240	320
Citroen	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Gerookte makreel filet	<b>g</b>	90	180	270	360
Mosterd-dille dressing	<b>ml</b>	20	40	60	75

*zelf toevoegen:*

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. Was de radijsjes, verwijder het groen en snijd in kleine staafjes. Schil de koolrabi en snijd in fijne reepjes (of rasp de koolrabi). Was of schil de wortel en rasp deze. Pel en snipper de sjalot.
2. Breng licht gezouten water aan de kook en kook de vermicelli in circa 3 minuten gaar. Giet het water af en spoel onder ijskoud water om het kookproces te stoppen. Zet opzij.
3. Meng de vermicelli met de groenten en pers wat citroensap erboven uit. Breng op smaak met zout en peper.
4. Snijd of scheur de makreelfilet in grove stukken. Serveer de salade met daarop de de makreelfilet en besprenkel met de mosterd-dilledressing.

*Tip: Heb je toevallig een spiraalsnijder? Dan kun je mooie, dunne spaghetti sliertjes maken van de groente. Je kunt de citroenschil ook raspen en door de salade verwerken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

