

Gerookte haring met spicy wortel-gemberspaghetti

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Haring is een stevige en vette vis, maar smaakt mals en zacht. Naast dat de vis heerlijk gezond is, is hij nog lekkerder in combinatie met venkel, wortel, een pepertje en gember. Onze haring wordt gevangen in een duurzame visserij in de Noordoost-Atlantische Oceaan en is MSC-gecertificeerd. Al meer dan 100 jaar rookt de familie Klooster met liefde en passie hun vis op beukenhout. Het resultaat? Een heerlijke, unieke rooksmaak bij elk visje!

25 min | 468 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
Venkel	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Wortel	g	150	300	500	600
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Gerookte haringkoninkje	g	90	180	270	360
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie en boter	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. Was de venkel en snijd in dunne plakken of kleine stukken (bewaar wat venkelgroen). Verhit olie in een ruime bakpan en bak de venkel op een hoog vuur. Pers de limoen erboven uit, temper het vuur, voeg een klontje boter toe en stoof afgedekt nog eens 10 minuten.
2. Schil of was intussen de wortel en maak slierten met een spiraalsnijder of mandoline (of rasp de wortel). Schil en rasp de gember. Snijd de rode peper in dunne ringetjes.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de rode peper, gember en wortel enkele minuten op een middelhoog vuur.
4. Scheur de gerookte haring een beetje uit elkaar en verwijder eventuele graatjes. Serveer de pittige wortelspaghetti met daarop de venkel en gerookte haring. Garneer met venkelgroen en dille.

Tip: Het is ook heel lekker om de wortel in sesamolie te bakken. Maak eens een lekker dille-sausje, bijvoorbeeld met olie en azijn. Of met een beetje mayonaise.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief