



## Keto Venkelsalade met makreel en pittige mayonaise

! Weinig koolhydraten

**KETOGEEN** Deze venkelsalade is lekker fris en met een bite. De combinatie van makreel en de smeuijge pittige mayonaise is heerlijk! Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 598 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                       |    | 1P   | 2P  | 3P   | 4P  |
|-----------------------|----|------|-----|------|-----|
| Chilivlokken          | tl | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Aardpeer              | g  | 100  | 250 | 350  | 500 |
| Venkel                | st | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Hele gerookte makreel | st | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Baby spinazie         | g  | 50   | 50  | 100  | 100 |
| Citroen, sap          | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Zadenmix              | g  | 15   | 25  | 40   | 50  |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Olie          | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Mayonaise     | 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. Verwarm de oven voor op 200 °C en beklee een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Meng de helft van de piri piri kruiden door de olie en breng op smaak met een snufje zout.
3. Schil de aardpeer en snijd in kleine stukken. Halveer de venkel en snijd in dunne plakken. Leg de groenten op de bakplaat en besprenkel met de piri piri-olie. Hussel alles goed door elkaar en bak 25 minuten in de voorverwarmde oven totdat de groenten licht gekleurd en beetgaar zijn (hoe kleiner de groenten, des te eerder gaar). Zet eventueel de ovengrillstand aan.
4. Maak de makreel schoon en zorg dat alle graten zijn verwijderd, pluk in stukjes. Haal de groenten uit de oven, laat een beetje afkoelen en hussel de spinazie erdoor.
5. Voor een lekkere dressing meng je de andere helft van de piri piri kruiden met de mayonaise en citroensap en -rasp. Schep de groenten in een mooie schaal en verdeel de makreel en de piri piri-mayonaise erover. Strooi de zadenmix er over.

*Tip: Meng niet direct alle chili-vlokken door de olie, begin met de helft en proef. Dan kun je het gerecht op jouw eigen niveau van pittigheid brengen. Heb je tafelgenoten die niet van pittig houden? Houd dan de piri piri apart en laat hen zelf kiezen hoeveel ze erbij willen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

