



300 gram
groenten per
portie *

Lauwwarme rammenas-makreel salade

met Beluga linzen en sinaasappel

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 | 667 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Beluga linzen	g	35	70	100	140
Aardappels, vastkokend	g	200	400	600	800
Rammenas	g	150	300	450	600
Little gem	st	0.5	1	2	2
Sinaasappel	st	0.25	0.5	1	1
Gerookte & gekruide makreel filet	g	75	150	180	300

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	0.5	1	2	2
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook 15-20 minuten. Giet daarna het water af.
2. Breng nog een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Schep de mayonaise erdoor en zet opzij.
3. Schil de rammenas en snijd in hele kleine blokjes. Was de little gem, laat goed uitlekken en snijd klein. Meng de little gem met de gekookte linzen, aardappels en rammenas. Hussel alles goed door elkaar en breng verder op smaak met sinaasappelrasp, -sap, zout en peper.
4. Snijd of scheur de makreel in stukken. Schep alles op een mooie schaal (of op borden), leg de makreel er bovenop.

Tip: Ook heel erg lekker met kappertjes en appel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

