



Gerookte makreel met knapperige venkel en knoflookolie

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Makreel valt onder de vette vissoorten en is erg gezond. Vette vis is namelijk rijk aan omega 3-vetzuren en is ook een bron van vitamine D. Uit onderzoek blijkt dat het regelmatig eten van vis je kans op hart- en vaatziekten verlaagt. Aangeraden wordt om 1 tot 2 keer per week een portie vis te eten en dan het liefst vette vis.

25 min | 587 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Pastinaak	<i>g</i>	125	250	300	500
Wortel	<i>g</i>	125	250	300	500
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Hele gerookte makreel	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Azijn	<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de pastinaak en wortel en snijd in kleine stukken. Was de venkel, snijd doormidden en verwijder de onderkant. Snijd de venkel in stukken of in dunne plakjes. Bewaar een beetje van het groene loof van de venkel. Kook of stoom de groenten in 10 minuten beetgaar, giet daarna het water af.
2. Was de bosui en snijd in ringetjes. Verhit olie in een ruime wok of bakpan en roerbak de bosui samen met de voorgerekookte groenten circa 5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
3. Voor de knoflookolie doe je de olie en azijn in een kommetje. Pel de knoflook en pers erboven uit. Snijd het venkelloof heel fijn en roer erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de groenten in een schaal en breng op smaak met de knoflookolie. Maak de makreel schoon, zorg dat alle graten zijn verwijderd en pluk in stukjes. Verdeel over de groenten.

Tip: Je kunt de groenten ook klein snijden en roosteren in de oven. Je hebt dan een heerlijke bakplaat vol geroosterde groenten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

