



Gerookte makreel op warme linsensalade

met ovengroenten, walnoten en cranberry's



30-40min



2 personen

Een heerlijke lauwarme linsensalade met geroosterde knolselderij en wortel, walnoten en cranberry's, en een frisse peterselie-salsa is precies wat je nodig hebt om ook in het koude jaargetijde van een smakelijke en vullende salade te genieten. De ster van de show is de sappige gerookte makreel. Bon appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 wortel
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 50g walnoten ¹⁵
- 1 bosui
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 blik groene linzen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

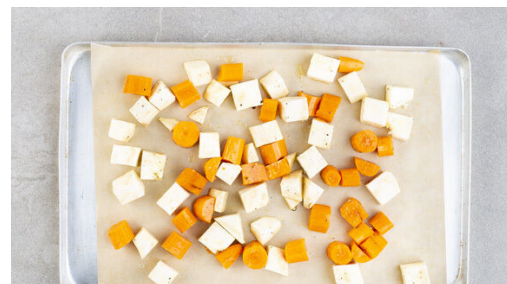
Voedingswaarde per portie

calorieën 928kcal, vet 67.3g, koolhydraten 43.5g, eiwit 28.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil en snijd de **knolselderij** in blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm ook in blokjes. Giet heet water over de **cranberry's** en zet ze apart om te laten wellen.



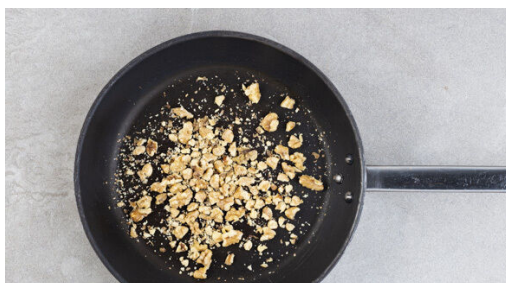
2. Groenten roosteren

Verdeel de **knolselderij** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 20-25min in de oven, tot de **groenten** goudbruin en gaar zijn. Schep halverwege een keer om.



3. Salsa maken

Pel en hak de **knoflook** grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof en doe met de **knoflook**, 2el olijfolie, 3el water, 1el azijn en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker. Pureer glad en proef of je nog zout en peper aan de **salsa** wil toevoegen. Voeg evt. wat water toe als je de **salsa** te dik vindt.



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof. Verhit een een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen. Bewaar de pan.



5. Ingrediënten voorbereiden

Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Verwijder de **huid** van de **makreel** en controleer of de **vis** graatjes heeft. Scheur in hapklare stukjes. Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Giet de **cranberry's** ook af.



6. Salade afmaken

Meng de **linzen** met de **geroosterde groenten**, de **cranberry's**, de **walnoten**, de **witte bosui** en 1el olijfolie. Breng de **salade** op smaak met zout en peper. Verdeel de **salade** over de borden en garneer met de **salsa**. Verdeel de **makreel** over de **salade** en bestrooi met de **groene bosui**.