



Aziatische gerookte makreel

met couscous en pittige limoensaus



30-40min



2 personen

Je eet gerookte makreel waarschijnlijk meestal op klassiekere wijze: op een broodje, in een maaltijdsalade of als romige makreelsalade op warme toast. Allemaal heerlijk, maar wij vonden het leuk om je dit keer een Aziatisch getint recept te geven. De makreel doet het uitstekend met smaakmakers als gember, knoflook, limoen en chilipeper, zeker in combinatie met couscous en snelle roerbakgroenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 komkommer
- 150g biologische couscous ¹
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 rode paprika
- 1 prei
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

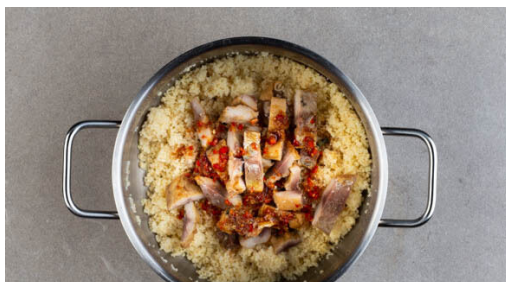
Voedingswaarde per portie

calorieën 738kcal, vet 35.9g, koolhydraten 71.4g, eiwit 27.8g



1. Komkommersalade maken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Klop een **dressing** van de **sesamolie**, 1tl honing, 1el (wittewijn)azijn en een flinke snuf zout. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en schraap de zaden eruit. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes en meng met de **dressing**. Proef of je meer zout en azijn wil toevoegen.



4. Makreel opwarmen

Verwijder de huid van de **makreel** met een scherp mesje en scheur de **vis** in stukjes. Verwijder eventuele graatjes. Leg de **makreel** op de **gekookte couscous**, besprenkel met **1el limoensaus** en laat afgedekt rusten.



2. Couscous garen

Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen.



5. Groenten wokken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de **prei** in dunne ringen. Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Roerbak de **groenten** 2-3min, voeg de **rest van de limoensaus** toe en roerbak nog 1-2min, tot de meeste vloeistof verdampt is.



3. Limoensaus maken

Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp beide fijn. Halveer de **chilipeper** in de lengte en hak fijn. Meng het **limoensap**, de **gember**, **knoflook**, **chilipeper** en **sojasaus** met 2tl plantaardige olie en 1tl (wittewijn)azijn. Breng op smaak met zout.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in schuine ringen. Verdeel de **couscous** over de borden en serveer de **makreel**, **groenten** en **wat komkommersalade** er bovenop. Bestrooi met de **bosui** en serveer met de **limoenpartjes** en de **rest van de komkommersalade**.