



Makreelsalade met witlof

en krieltjes met radijs



20-30min



2 personen

Wij zijn gek op makreelsalades en deze is geen uitzondering. De vette makreel doet het goed bij de bitterzoete witlof en natuurlijk mogen de smaken van dille en citroen niet ontbreken in een salade met vis. Je eet er geroosterde krieltjes bij voor de extra koolhydraten.

Wat je van ons krijgt

- 450g krieltjes
- 1 onbehandelde citroen
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 bosje radijsjes
- 2x witlof
- 1x gerookte makreel ⁴
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat

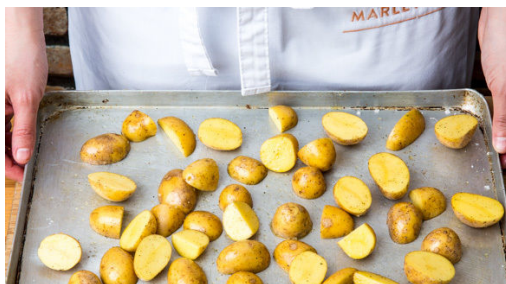
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), vis (4), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 781kcal, vet 54.5g, koolhydraten 53.6g, eiwit 18.4g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **krieltjes**, snijd grotere exemplaren in vieren. Verdeel ze over een bakplaat en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster in 20-25min gaar en goudbruin in de oven. Schep de **krieltjes** halverwege om.



4. Salade mengen

Hussel de **makreel** om met de **gesneden witlof**, de **bleekselderij**, **radijsjes** en de **mayonaisedressing**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pers de **citroen** uit. Snijd de **bleekselderijen** schuin in dunne plakjes. Snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Pluk **8 witlofbladeren** en houd ze apart. Snijd de **rest van de witlof** in repen. Verwijder de **huid** met een scherp mesje en scheur de **makreel** in hapklare stukjes met een vork.



5. Aardappels afmaken

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn en schep door de **aardappels**.



3. Dressings maken

Klop een dressing van 2el mayonaise met **1el citroensap** en breng op smaak met peper en zout. Klop een **2e dressing** van de **rest van het citroensap**, 2el olijfolie, 1el (wittewijn)azijn en een snuf peper, zout en suiker.



6. Serveren

Verdeel de **witlofbladeren** over de borden en vul ze met de **aardappels**. Besprenkel met de **citroendressing** en serveer de **makreelsalade** erbovenop.