



Geroosterde salade met makreel

en chioggabiet plus mierikswortelsaus



30-40min



2 personen

Alleen al het uiterlijk van de chioggabiet zorgt voor een feestje op je bord. Deze biet met z'n typerende roze en witte ringen is ook nog eens heel lekker om rauw te eten. Als je ze zoals vandaag in de oven bereidt, worden ze extra zoet. Het feestje wordt alleen maar groter als je de bietjes combineert met een frisse saus van mierikswortel en zachte makreel. Het resultaat is een licht gerecht boordevol smaak!

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 rode biet
- 1 chioggabiet
- 1 stukje verse mierikswortel
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 citroen
- 1 appel
- 1x mesclun
- 1x gerookte makreel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- 1-2 bakplaten met bakpapier
- dunschiller
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675kcal, vet 27.3g, koolhydraten 73.3g, eiwit 30.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **aardappels** in dunne schijfjes (je hoeft ze niet te schillen). Schil en snijd de **bieten** in dunne plakjes. Je kunt hiervoor het beste handschoenen aantrekken of direct na de bereiding je handen wassen.



2. Groenten roosteren

Leg de **aardappels** en **bieten** op 1-2 bakplaten met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Rooster 20-25min in de oven tot de **aardappels** en **bieten** gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Hussel halverwege om.



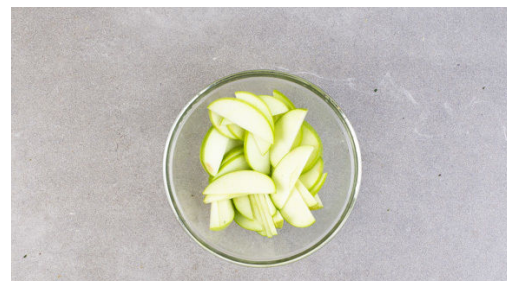
3. Saus maken

Schil en rasp **1-2tl** van de **mierikswortel** fijn. Meng de **rasp** met de **helft van de yoghurt**, 1-2el water, 1/8tl zout en een snuf peper. Voeg evt. een snuf suiker toe. Houd de **saus** tot het serveren koel. Bewaar de **rest van de yoghurt** voor een ander recept.



4. Garnering voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof.



5. Fruit voorbereiden

Pers de **citroen** uit. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Hussel de **appel** in een grote kom om met **1-2el citroensap**.



6. Salade afmaken

Voeg de **mesclun** samen met 1el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper aan de **appel** toe en schep om. Verwijder de huid en scheur de **makreel** in hapklare stukken (let op, de **vis** kan graten hebben). Schep de **aardappels** en **bieten** op. Verdeel de **salade** en **makreel** erover en garneer met enkele lepels **saus** en de **bosui** en **dille**.