



Gerookte makreel op lizensalade

met geroosterde wortelgroenten en cranberry's



30-40min



2 personen

Wist je dat de makreel een van de vissoorten is die het meeste omega 3-vetzuren bevat? Deze vette vis is daarom ideaal om vaker te eten, want omega 3 kan een hogere bloeddruk verlagen en cholesterol verminderen. Vandaag is dit visje de ster van de show in een lauwwarme salade met linzen, geroosterde wortels, walnoten en cranberry's.

Wat je van ons krijgt

- 1x knolselderij ⁹
- 1 wortel
- 1 zakje gedroogde cranberry's
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje 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
- dunschiller
- 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.

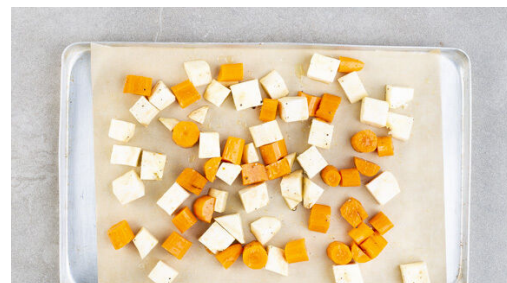
Voedingswaarde per portie

calorieën 619kcal, vet 38.5g, koolhydraten 43.6g, eiwit 16.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil en snijd de **knolselderij** in kleine blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in even grote stukken als de **knolselderij**. Week de **cranberry's** in een kommetje warm water en zet opzij tot stap 5.



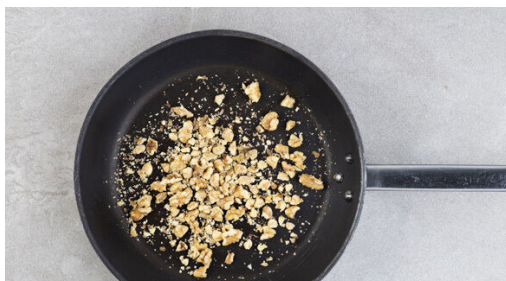
2. Groenten roosteren

Leg de **wortel** en **knolselderij** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en een flinke snuf peper. Rooster de **groenten** 20-25min totdat ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Salsa maken

Pel en hak de **knoflook** grof. Hak de **peterselie** zonder hardere stelen grof en doe samen met de **knoflook**, 2el olijfolie, 3el water, 1el azijn, 1/8tl zout en een flinke snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **salsa**. Voeg evt. extra water toe.



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** in 2-3min goudbruin. Pas op, ze kunnen snel verbranden. Schep de **noten** uit de pan en zet opzij tot stap 6.



5. Salade voorbereiden

Snijd het **wit van de bosui** fijn en het **groen** in dunne ringetjes. Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Giet de **cranberry's** af. Verwijder de huid en evt. graten en scheur de **makreel** in hapklare stukken.



6. Salade mengen

Meng de **linzen** in een kom met de **walnoten**, **cranberry's**, **ovengroenten**, het **wit van de bosui** en 1el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper. Schep de **linzensalade** op en besprenkel met de **salsa**. Verdeel de **makreel** erover en bestrooi met de **bosuiringen**.