



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

- 1 knolselderij⁹
- 1 wortel
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 50g walnoten¹⁵
- 1 bosui
- 1x gerookte makreel⁴
- 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 of vergiet

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.

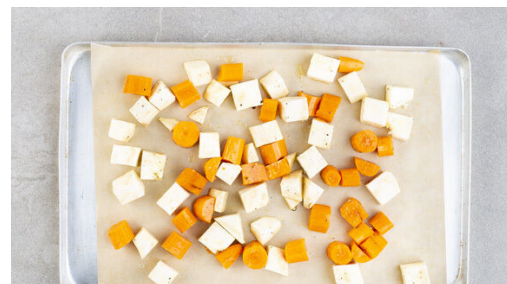
Voedingswaarde per portie

calorieën 839kcal, vet 57.3g, koolhydraten 43.6g, 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.



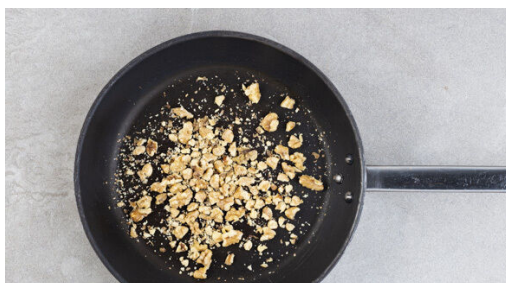
2. Groenten roosteren

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 ene beetje water toe als je de **salsa** te dik vindt.



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof en rooster ze 1-2min in een kleine droge koekenpan. Neem uit de pan en laat afkoelen.



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. Giet de **cranberry's** ook af.



6. Salade afmaken

Meng de **linzen** en de **cranberry's** met de **geroosterde groenten**, de **walnoten** en de **witte bosui**. Breng op smaak met 1el olijfolie, 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**.