



Aziatische gerookte makreel

met bruine rijst 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 bruine rijst en snelle roerbakgroenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 minikomkommer
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1x gerookte makreel ⁴
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- zout
- 25ml plantaardige olie
- 20ml 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 775kcal, vet 36.4g, koolhydraten 87.3g, eiwit 25.6g



1. Komkommersalade maken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Klop een **dressing** van de **sesamolie**, 1tl honing, 1el (rijstwijn)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 peper wil toevoegen.



4. Makreel opwarmen

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



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en draai het vuur helemaal laag. Kook 8-10 min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Groenten wokken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **Chinese groentemix** 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. Hak de **chilipeper** fijn. Meng het **limoensap**, de **gember**, **knoflook**, **chilipeper** en **sojasaus** met 2tl plantaardige olie en 1tl (rijstwijn)azijn. Breng op smaak met zout.



6. Bosui snijden

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