



Gerookte makreelsalade

op een stamppotje van koolraap en appel



30-40min



2 personen

Oud, maar goud. Dat is de koolraap! Deze vergeten groente is vermoedelijk de liefdesbaby van de kool en knolraap. Met als gevolg dat de koolraap ook dezelfde gezonde superpowers heeft! Zo bevat ze royale hoeveelheden calcium, kalium en magnesium. Voeg daar de vitamine C van de Granny Smith-appel en de omega 3-vetzuren van de vis aan toe en je hebt een heerlijk voedzaam gerecht op tafel staan.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1x koolraap
- 1 limoen
- 1 appel
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje groentebouillon-poeder
- 1 prei
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1x gerookte makreel ⁴
- 10g verse dille
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- aardappelstamper
- vergiet
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

vis (4), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 678kcal, vet 21.8g, koolhydraten 84.2g, eiwit 25.8g



1. Groenten snijden

Beng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil de **aardappels** en **koolraap** en snijd ze in grove stukken. Pers de **limoen** uit. Verwijder het **klokhuis** en snijd de **helft van de appel** in blokjes. Snijd de **rest** in dunne plakjes en meng ze met **1el limoensap**. Doe de **rozijnen** in een schaaltje heet water.



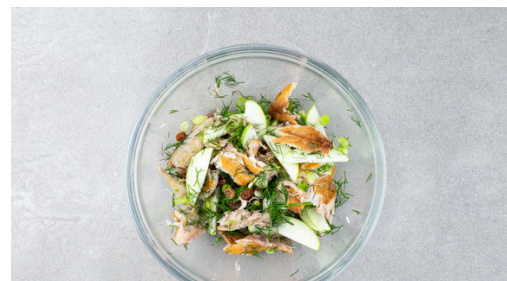
4. Dressing maken

Meng **1el limoensap** met de **ahornsiroop**, 1el olijfolie en 1/8tl zout en een snuf peper.



2. Groenten koken

Doe de **aardappels**, **koolraap** en **appelblokjes** met de **helft van het bouillonpoeder** en het gekookte water in een middelgrote kookpan. Kook de **groenten** 15-18min, tot ze beetgaar gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **groenten** terug in de pan.



5. Makreelsalade maken

Giet de **rozijnen** af. Verwijder de huid en evt. graten en scheur de **vis** in hapklare stukken. Hak de **dille** zonder harde stelen grof. Snijd de **bosui** in ringen. Meng de **appel**, **makreel**, **dille**, **bosui** en **rozijnen** in een kom met de **dressing**.



3. Prei stoven

Snijd de **prei** in ringen. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **prei** met een snuf zout 4min. Schenk er 100ml water bij en stoof de **prei** 4-5min, totdat het water is verdampt.



6. Stampot afmaken

Stamp de **aardappels** tot een gladde puree en roer er dan de **prei** door. Voeg een **scheutje kookwater** toe voor een extra smeelige textuur. Breng de **stampot** op smaak met peper en zout. Serveer de **stampot** met de **makreelsalade** bovenop.