



Makreelsalade op roggebrood

met fruitige appel-rodebietensalade



ca. 25min



2 personen

Makreel en roggebrood vormen een uitstekende combinatie. Zeker als die makreel eerst nog aangemaakt wordt met verse dille, komkommer en romige crème fraîche. Je maakt deze snelle en gezonde maaltijd compleet met een salade van rode bieten, appel en babyromanasla.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 10g verse dille
- 1 appel
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 1 citroen
- 1 minikomkommer
- 1 beker crème fraîche⁷
- 1 xerookte makreel⁴
- 1 x babyromanasla
- 1 x roggebrood^{1,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 723kcal, vet 39.3g, koolhydraten 76.8g, eiwit 12.7g



1. Ui snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn.



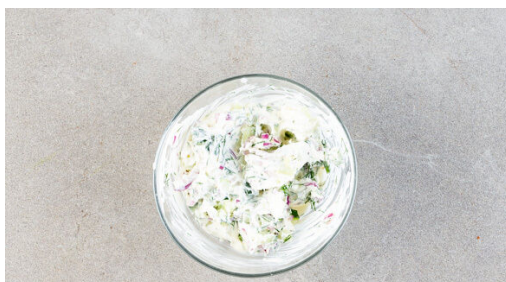
2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **bieten** ook in blokjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



3. Bietensalade maken

Meng de **appel** en **bieten** met de **helft van de ui**, 1-2el olijfolie, de **helft van het citroensap** en zout en peper naar smaak.



4. Salade voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Meng de **crème fraîche** met de **rest van de ui**, de **helft van de dille** en de **komkommer**. Breng op smaak met **citroenrasp** naar wens en peper en zout.



5. Makreel scheuren

Verwijder de huid van de **makreel**, controleer op graten en scheur de **vis** in kleine stukjes. Verwijder de stronkjes en snijd de **sla** in hapklare stukjes. Klop een **dressing** van 1-2el olijfolie, 1-2el (wittewijn)azijn, de **rest van het citroensap** en een snuf zout. Hussel de **bietensalade** om met de **sla** en de **dressing**.



6. Serveren

Schep de **makreel** door de **komkommersalade**. Snijd **4 sneetjes roggebrood** doormidden en beleg ze met de **makreelsalade**. Garneer met de **rest van de dille** en serveer met de **bietensalade**. Bewaar de **rest van het brood** voor een ander recept.