



Geroosterde salade met makreel

en chioggabiet met yoghurt dip



30-40min



2 personen

Alleen al het uiterlijk van de chioggabiet zorgt voor een feestje op je bord. Deze biet met z'n typerende roze en witte ringen is ook nog eens heel lekker om rauw te eten. Als je ze zoals vandaag in de oven bereidt, worden ze extra zoet. Het feestje wordt alleen maar groter als je de bietjes combineert met een frisse yoghurt dip met grove mosterd en zachte makreel. Het resultaat is een licht gerecht boordevol smaak.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 rode biet
- 1 chioggabiet
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 citroen
- 1 appel
- 1x mesclun
- 1x gerookte makreel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- dunschiller

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

Allergenen

vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 606kcal, vet 27.0g, koolhydraten 63.5g, eiwit 27.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in dunne schijfjes. Schil en snijd de **bieten** ook in dunne schijfjes. Je kunt hiervoor het beste handschoenen aantrekken of direct na de bereiding je handen wassen.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappels** en **bieten** over 2 bakplaten met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 20-25min in de oven tot de **aardappels** en **bieten** gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Schep halverwege om en verwissel de bakplaten in de oven.



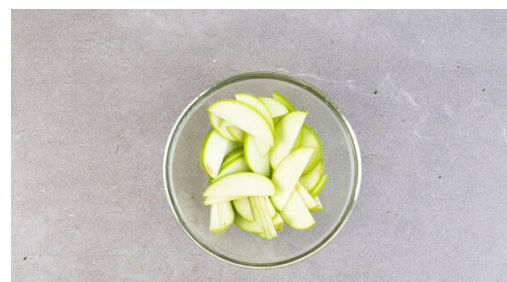
3. Yoghurtdip maken

Meng de **mosterd** met de **helft van de yoghurt**, 1-2el water en een snuf zout en peper. Voeg evt. een snuf suiker toe. Zet de **saus** tot het serveren koel. Bewaar de **rest van de yoghurt** voor een ander recept of het ontbijt.



4. Garnering voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof.



5. Appel snijden

Pers de **citroen** uit. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Hussel de **appel** om met **1-2el citroensap**.



6. Salade mengen

Voeg de **mesclun** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper aan de **appel** toe en schep om. Verwijder de huid en scheur de **makreel** in hapklare stukken (let op, de **vis** kan graatjes bevatten). Schep de **aardappels** en **bieten** op en besprenkel ze met de **yoghurt**. Verdeel de **salade** en **makreel** erover en garneer met de **bosui** en **dille**.