



Geroosterde salade met makreel

en bieten met mierikswortelsaus



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 saus van mierikswortel en zachte makreel. Het resultaat is een licht gerecht boordevol smaak!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 rode biet
- 1 chioggabiet
- 1 stukje verse mierikswortel
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 citroen
- 1 appel
- 50g rode babysnijbiet
- 1x gerookte makreel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 668kcal, vet 33.3g, koolhydraten 68.0g, eiwit 22.0g



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 1-2 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.



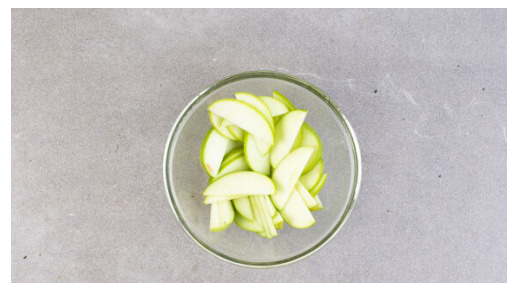
3. Saus maken

Schil en rasp **1-2tl** van de **mierikswortel** fijn. Meng de **rasp** 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 schuine, dunne ringen. Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof.



5. Fruit voorbereiden

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



6. Salade afmaken

Voeg de **sla** met 1el olijfolie en een flinke 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 **saus**. Verdeel de **salade** en **makreel** erover en garneer met de **bosui** en **dille**.