



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 28  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Salade van warmgerookte makreel met knoflookbrood

Frisse salade met citroen en knoflookbrood uit de oven

De gerookte makreel is gevangen in de Noordelijke Noordzee en wordt in Volendam eerst in een pekelbad geplaatst en vervolgens gerookt. Dit betekent dat de vis door het zout gaart en alleen nog gerookt wordt voor de rokerige smaak. De pruimtomaten geven dit gerecht een zoete smaak.



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



Sperziebonen



Citroen



Desembaguette



Sjalot



Pruimtomaten



Ijsbergsla




Knoflookteen



Warmgerookte makreel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen 	¼	½	½	¾	1	1
Desembaguette 1)	1	2	3	4	5	6
Sjalot	¼	½	½	¾	1	1
Pruimtomaten	1	2	3	4	5	6
IJsbergsla (krop)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen	1	1	1	2	2	2
Warmgerookte makreel (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

 Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

1) Gluten 4) Vis

### Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, saladekom

**Voedingswaarden** 783 kcal calorieën | 28 g eiwit | 69 g koolhydraten | 42 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 210 graden.

**2** Dop de sperziebonen alleen bij de steelaanzet en snijd in 3 – 4 gelijke stukken. Was de citroen, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

**3** Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de sperziebonen 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg een ½ tl citroenrasp per persoon en 2 el water per persoon toe en bestrooi met peper en zout. Dek de wok of hapjespan af en bak de sperziebonen 7 minuten op middelmatig vuur.

**4** Snijd ondertussen de baguette in de lengte doormidden, besprenkel met de overige olijfolie en bak 4 minuten in de oven. Haal daarna uit de oven.

**5** Snipper ondertussen de sjalot. Snijd de pruimtomaten in parten en snijd of scheur de ijsbergsla klein. Pel de knoflook en snijd doormidden. Meng de sjalot, pruimtomaten en ijsbergsla in een saladekom.

**6** Wrijf de baguette in met de knoflook. Bestrooi met een snufje zout en verwarm nog 3 - 4 minuten in de oven.

**7** Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, honing en een ½ el citroensap per persoon. Verdeel met een vork de makreel in kleinere stukken.

**8** Voeg de sperziebonen, makreel en dressing toe aan de saladekom en breng verder op smaak met citroensap, peper en zout.

**9** Verdeel het gerecht over de borden en serveer met het knoflookbrood.

**Tip!** Dit gerecht is calorierijk door de gezonde vetten uit de makreel. Let je op jouw calorie-inname? Laat de olie in de dressing dan achterwege en vervang dit door een ½ el kokend water of bouillon.