

MARLEY SPOON



Gerookte makreel-linzensalade

met geroosterde venkel en tomaatjes



20-30min



Voor 3-4 personen

Zin in een hartverwarmend gerecht, maar liever geen zwaar gevoel in de maag? Probeer dan deze lichte en toch vullende salade. De lauwwarme linzen-venkelsalade met spinazie krijgt een smakelijke oppepper dankzij de zelfgemaakte kruidige citroen-mosterddressing. De in sumak omhulde gerookte makreel serveer je er in hapklare stukken bovenop. Makkelijk en lekker snel klaar!

Wat je van ons krijgt

- Abraham's mosterd ¹⁰
- venkel
- sumak
- cherrytomaten
- verse kruidenmix: dragon, basilicum & peterselie
- citroen
- voorgedroogde groene linzen
- gerookte makreel ⁴
- babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- fijne keukenrasp
- oven
- zeef

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

Allergenen

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

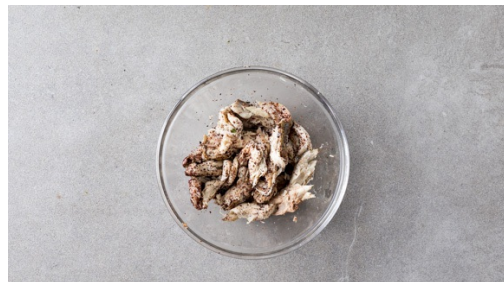
Voedingswaarde per portie

calorieën 590.0kcal, vet 35.3g, eiwit 28.2g, koolhydraten 33.3g



1. Venkel roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de uiteinden van de **venkel** en snijd de **venkel** in dunne reepjes tot je bij de kern komt, doe de harde kern weg. Leg de **venkelreepjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en peper. Bak 10min in de oven tot de **venkel** zachter is en begint te karameliseren.



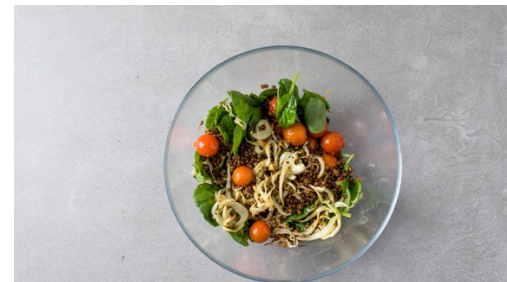
4. Makreel mengen

Scheur ondertussen de **gerookte makreel** in hapklare stukken en meng met de **sumak** en peper naar smaak.



2. Dressing maken

Pluk intussen de **basilicum**- en **dragonblaadjes** en hak ze met de **peterselie** grof. Doe de **steeltjes** weg. Rasp de **schil** van de **citroen** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **gehakte kruiden**, de **mosterd** en **1-2el citreosap** in een kommetje en giet er langzaam 3-4el olijfolie bij, roer daarbij goed. Breng op smaak met peper en zout.



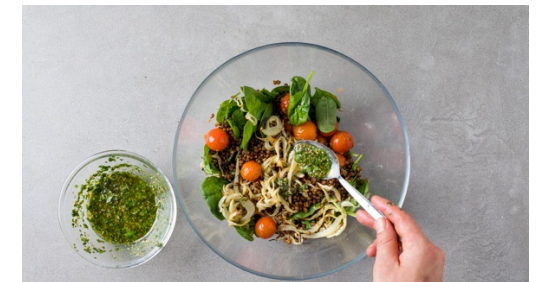
5. Groenten mengen

Doe de **babypinazie** in een grote kom en voeg de **gebakken venkel**, **linzen** en **tomaten** met de vrijgekomen **baksappen** toe. Schep voorzichtig om.



3. Linzen en tomaten bakken

Giet de **linzen** af in een zeef, spoel schoon met water en laat uitlekken. Schuif de **venkel** naar een kant van de bakplaat. Hussel de **linzen** met de **cherrytomaten** en een scheutje olijfolie om en leg op de bakplaat naast de **venkel**. Rooster nog 5-7min totdat de **linzen** langzaam knapperig beginnen te worden en de velletjes van de **tomaten** openbarsten.



6. Salade afmaken

Giet de **dressing** over de **salade** en schep om. Proef en breng evt. op smaak met extra peper en/of zout. Serveer de **salade** met de **gerookte makreel** bovenop en garneer met **citroenrasp** naar wens.