SALADE MET MAKREEL MET KOOLRABI FRIETJES EN KNOFLOOKMAYONAISE



Eetmoment: Diner
Behoefte: Makkelijk, Gezond
Soort: Vlees, Vis

Frietjes! Iedereen smult er wel eens van. Alleen met dit gerecht maak je er een gezonde variant van. Namelijk frietjes op basis van koolrabi. Dit in combinatie met een heerlijke salade met makreel, hazelnoten, appel en kiemgroenten? Wij zeggen geen nee! Deze smaken zijn namelijk volledig op elkaar afgestemd. Serveer dit en je tafelgasten gaan geheid onder de indruk zijn. Want het gerecht is toch echt weer even anders dan ze gewend zijn.

Benodigdheden voor 2-3 personen

Salade:

- 1 gerookte makreel
- 100 gr. ontbijtspek
- 3 el. hazelnoten
- 1 kanzi appel
- 100 gr. mescun-salade
- 100 gr. kiemgroenten (voorkeur voor ertwenscheuten)
- 2 el. olijven
- 1 bakje tuinkers
- 3 el. yoghurt
- extra virgin olijfolie
- mierikswortel
- oning

- 1 el. verse peterselie, fijngesneden

Koolrabi frietjes
- 600 gr. koolrabi
- 1 el. bloem
- 1 el. cajun kruiden
- 2 el. mayonaise
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 el. olijfolie
- 0,5 tl. dijonmosterd
- 1 tl. citroensap

Bereiding:

1) Verwarm de oven op 200°C en breng een pan met gezout water aan de kook. Schil de koolrabi's en snijd de onderkant en bovenkant er vanaf. Snijd ze vervolgens in frietjes. Doe ze in zak en voeg de bloem en de kruiden eraan toe. Schud de zak goed heen en weer, zodat elke koolrabi bedekt is met kruiden en bloem. Leg deze op een bakplaat bekleed met bakpapier en bak deze voor 25 minuten goudbruin in de oven. Helemaal krokant zullen ze helaas niet worden, maar het is wel een goed alternatief.

2) Maak ondertussen de knoflook mayonaise door de mayonaise, olijfolie, knoflook, dijonmosterd en citroensap in een schaal door te roeren tot een homogene massa. Voeg eventueel naar smaak nog meer van de ingrediënten toe.

3) Terwijl de koolrabi frietjes gebakken worden, maak je de salade klaar. Bak het ontbijtspek in een droge koekenpan krokant en leg ze te drogen op een velletje keukenrol. Rooster ondertussen de hazelnoten en hak ze daarna wat in stukken.

4) Doe de yoghurt, olijfolie, mierikswortel, honing en peterselie in een schaaltje. Roer dit tot een gladde dressing en zet deze even apart. Schil de Kanzi appel en snijd deze in dunne reepjes. Doe in een grote schaal de mesclun sla en de kiemgroenten. Doe de dressing er over heen en schep goed door. Doe er de gerookte makreel, de hazelnoten, de appel en de olijven erbij. Top af met wat extra peterselie en tuinkers en de salade is klaar.

5) Haal na 25 minuten de koolrabi frietjes uit de oven. Leg deze op een serveerplank met een velletje keukenrol om de frietjes extra leuk te presenteren. Doe er een schaaltje met knoflookmayonaise erbij en genieten maar.

6) Eetsmakelijk.

Dit recept is samengesteld door **De Bigondier**. Belang bij goed bijpassende wijn? Probeer eens The Ned Pinot Grigio (https://www.debigondier.nl/products/the-ned-pinot-grigio) van De Bigondier als bijpassende wijn. Heerlijk!

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.