



Gerookte makreelsalade met appel en mierikswortel

Frisse salade van gerookte makreel met knapperige appel, een vleugje mierikswortel en Griekse yoghurt. In een kwartier klaar en heerlijk als lichte lunch of voorgerecht.

VOORBEREIDING

15'

PORTIES

4

CATEGORIE

Voorgerecht

Ingrediënten

- 300 gr gerookte makreelfilet
- 1 zure appel (bijv. Granny Smith)
- 150 gr Griekse yoghurt
- 2 kl mierikswortel uit een potje
- 1 el citroensap
- 2 lente-uitjes, in ringetjes

1 el fijngehakte verse dille
100 gr veldsla of gemengde slablaadjes
versgemalen zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Trek het vel van de makreelfilets en verwijder eventuele graatjes. Verdeel het visvlees in grove stukken en zet apart.
2. Roer in een kom de Griekse yoghurt samen met de mierikswortel en het citroensap tot een gladde dressing.
3. Snijd de appel in dunne staafjes of blokjes en schep ze meteen door de dressing zodat ze niet verkleuren.
4. Voeg de lente-ui en het grootste deel van de dille toe en roer alles voorzichtig door. Kruid met versgemalen zwarte peper.
5. Verdeel de slablaadjes over de borden als bedje.
6. Schik de stukken gerookte makreel op de sla en lepel de appeldressing er royaal over.
7. Bestrooi met de resterende dille en dien meteen op.

Tip

Gebruik een appel die stevig en fris van smaak is, zoals een Granny Smith of een Jonagold. Een te zoete appel overstemt de scherpe toets van de mierikswortel.

Lekker met

Een sneetje geroosterd volkorenbrood.

Dranktip

Een frisse, droge witte wijn zoals een Muscadet of een Pinot Gris sluit mooi aan bij de gerookte vis en de pittige mierikswortel.