



Pittig broodje gerookte makreel

Met zoetzure komkommersalade



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Komkommer *



Rode ui



Mini-romaine *



Gerookte makreel *



Harissa *



Witte demi-baguette

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

In Nederland vind je veel Surinaamse toko's, waar je allerlei lekkere dingen kunt kopen en waar wij de inspiratie voor dit recept vandaan hebben. Je eet de pittige makreel op een zacht wit broodje met ingemaakte komkommer. Deze versie is iets minder pittig dan in de toko, maar als je van pit houdt, leef je dan vooral uit met de harissa!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Kaasschaaf of dunschiller en 2x kom.
Laten we beginnen met het koken van de pittig broodje gerookte makreel.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of een kaasschaaf in dunne plakken.
- Snipper de **rode ui** of snijd in dunne halve ringen.
- Haal de bladeren van de **mini-romaine** los van de krop. Houd een paar bladeren heel om te beleggen en snijd de rest grof.



3 PITTIGE MAKREEL MAKEN

- Trek de **gerookte makreel** los met behulp van twee vorken of gebruik je handen.
- Meng de **makreel** in een kom met de zonnebloemolie en de **harissa** (let op: harissa is erg pittig!). Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Je eet de ui in dit recept rauw. Door de marinade van azijn en suiker wordt de rode ui zachter van smaak. Vind je hem nog te scherp? Laat de marinade dan langer intrekken.



2 ZOETZUUR MAKEN

- Meng in een kom de suiker met de azijn. Schep de **komkommer**, de gesneden **mini-romaine** en de **rode ui** erdoor en laat goed intrekken ★.
- Bak de **demi-baguette** in 7 – 9 minuten goudbruin in de oven.



4 SERVEREN

- Snijd de **demi-baguette** aan de bovenkant open.
- Beleg de **demi-baguette** rijkelijk met de blaadjes **mini-romaine**.
- Schep er de pittige **makreel** en wat van het **zoetzuur** in.
- Serveer de pittige **makreelbroodjes** met de overige **zoetzure salade**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romaine (krop) *	1	2	3	4	5	6
Gerookte makreel (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Harissa (tl) *	2	4	6	8	10	12
Witte demi-baguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn of rijstwijnazijn* (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	541 / 129
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,1
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	14,1	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	3,4	0,6


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 13 | 2018

