

# Gerookte makreel maaltijdsalade

## Ingrediënten 4 pers.

- 1 gerookte of gestoomde makreel
  - 1 kropsla om Romain sla
  - 75 gram zwarte quinoa
  - 6 lente-uitjes
  - 1 fris-zure appel
  - 1 rijpe avocado
  - 1 flinke rode ui
  - Paar takjes verse dille
  - 50 ml rijstazijn
  - 1 el suiker
  - Zout
  - Versgemalen peper
  - Olie
- Vinaigrette:
- 150 ml water
  - 1 el mosterd
  - 1 komkommer, in kleine blokjes
  - Sap van 1 limoen
  - Limoenrasp van 1 limoen
  - 1 el sherry- of witte wijnazijn
  - Scheut olijfolie
  - 1 el (vers) geraspte mierikswortel
  - Zout en (zwarte) peper naar smaak

## Bereidingswijze

- Kook de quinoa in tien minuten gaar en laat afkoelen.
- Ingelegde rode uien:
- Snij de ui in dunne ringen.
  - Los de suiker, ½ tl zout op in warme azijn
  - Zodra het begint te koken onmiddellijk van het vuur halen en met de uienringen in een luchtdicht zakje of voorraadbakje, leg minstens een uur in de koelkast.
- Snijd appel en avocado in blokjes.
  - Hak de dille fijn.
  - Maak de lente-uitjes schoon.
  - Was de sla en scheur en hapklare blaadjes
  - Verwijder vel en graten van de makreel. Verdeel in stukken.
  - Snij de komkommer(s) in de lengte doormidden en haal de zaadlijsten eruit. Snij de helften in kleine blokjes, en meng die door de dressing.
  - Maak de dressing door alle ingrediënten, inclusief de blokjes komkommer, in een kom goed door te roeren en op smaak te brengen.
- Opmaak borden:
- Bouw de salade in laagjes op: sla, avocado, appel, uienringen.
  - De quinoa bak je ook in een beetje olie en legt losjes een hoopje quinoa op de salade.
  - Verdeel nu de vinaigrette over de salade
  - Verdeel daarover de stukken makreel.
  - Bak de lente-uitjes ook kort aan en verdeel ze over de makreel.
  - Maak af met de fijngehakte dille en wat versgemalen zwarte peper.

Eet smakelijk.

## Hulpmiddelen

--

## Tips

- Ingemaakte rode uienringen zijn zacht, smakelijk en worden mooi knalroze.
- Kijk uit dat de quinoa niet verbrandt, dus blijven roeren.

**Geïnspireerd door:** Caroline Steenbergen