

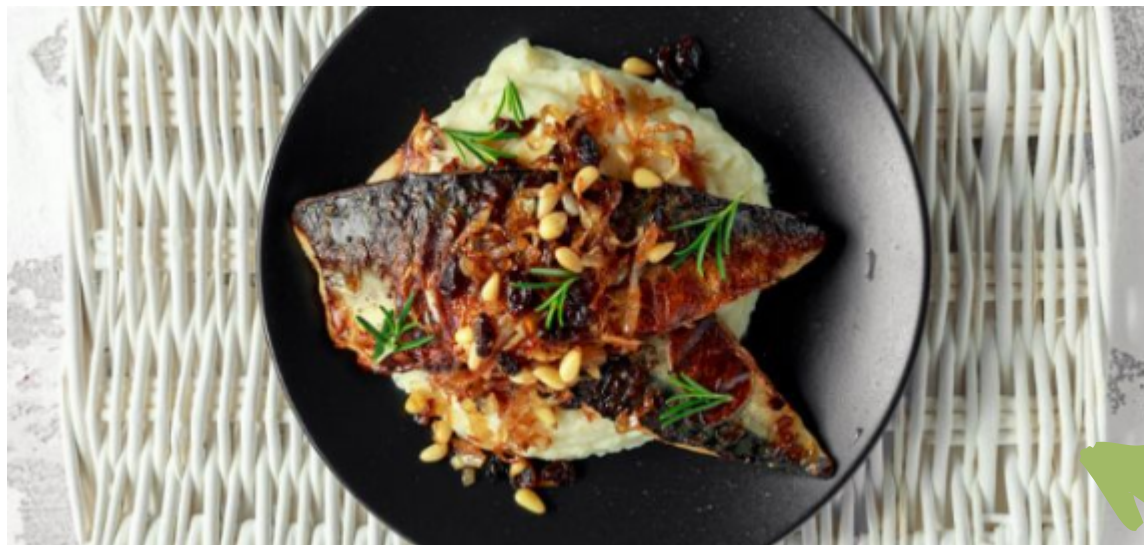
Makreelfilet met aardappelpuree en bleekselderij



30 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	747 Kcal
Koolhydraten	29.5 g
Eiwitten	39.1 g
Vet	51.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 kruimige aardappels in stukjes
- 150-200 g gerookte makreelfilet
- 200 bleekselderij in stukjes
- ½ kleine rode ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 1 el geroosterde pijnboompitten
- Scheutje (half)volle melk
- Takje verse rozemarijn
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook of stoom de aardappels in circa 15-20 minuten gaar. Verhit ondertussen de olie in een pan en fruit de knoflook en ui circa 2 minuten. Voeg de bleekselderij toe en bak 3-4 minuten mee. Giet de aardappels af en voeg een scheutje melk toe. Stamp de aardappels tot een puree. Meng met de ui en de bleekselderij en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de gerookte makreelfilet, de geroosterde pijnboompitten en het takje verse rozemarijn.

TIP: LIEVER WARME
GEROOKTE
MAKREEL? BAK
DEZE DAN CIRCA 10
MINUTEN OM EN OM
IN EEN KOEKENPAN.