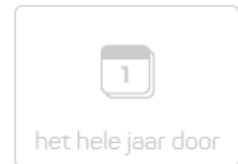
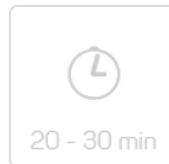
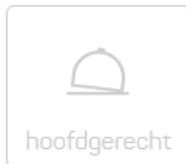


Ingrediënten

- 1 kleine bloemkool, in roosjes
 - 2 wortelen, in plakjes
 - 3 grote tenen look
 - 1 sjalotje, fijngesnipperd
 - 1 **handje** spinazie
 - 4 makreelfilets
- olijfolie
- koksolie
- peper - zout - nootmuskaat



Recept

Doe de bloemkoolroosjes en de wortelplakjes in een stoompot en stoom ze gaar. Pureer ze vervolgens met een staafmixer.

Doe de teentjes look in een ovenschaaltje, besprenkel ze met olijfolie en zet een kwartiertje in een voorverwarmde oven van 180 graden. Mix de gegaarde teentjes look ook onder de puree.

Fruit het fijngesnipperde sjalotje aan in een scheutje olijfolie samen een handjevol spinazie. Meng ook onder de puree. Breng het geheel nu op smaak met een snuifje peper, zout en nootmuskaat.

Verhit een lepeltje kokosolie in een pannetje op het vuur. Bak hierin de makreelfilets heel kort aan (15 à 20 seconden aan elke kant).

Serveer de kort aangebakken makreelfilets samen met de groentepuree.

Bron



Steffi Vertriest
De Gezonde Goesting

<https://njam.tv/recepten/groentepuree-met-makreel>

Info Martine Lycke 17/11/2017

1 Bloemkool
Handvol diepvries wortelen
Garen

3/6 teentjes look
+ olijfolie
15 min - 180°C Oven

Samen pureren met staafmixer

Sjalot + spinazie aanstoven
En erdoor mengen



Fotos

