



LENTESALADE

Lentesalade met krielaardappeltjes, makreel en radijs

2 personen

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 500 g krieltjes
- 🍳 2 middelgrote eieren
- 🥬 1 kropje baby Romain sla
- 🥕 ½ bosje radijs
- 🍅 3 tomaten
- 🥒 ½ komkommer
- 🧄 10 g verse bieslook
- 🥛 85 g Griekse yoghurt (0% vet)
- 💧 1 el water
- 🌿 ½ el traditionele olijfolie
- 🐟 150 g verse gerookte makreelfilet

MATERIAAL: staafmixer met hoge beker

ZO MAAK JE HET:

1. Was de (ongeschilde) krieltjes, halveer in de lengte en kook ze eventueel met wat zout in 14 min. gaar.
2. Giet af en laat iets afkoelen.
3. Kook de eieren in 8 min. hard.
4. Laat schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd in parten.
5. Snijd ondertussen de harde onderkant van het slakropje en snijd de sla in de lengte in repen.
6. Snijd de radijs in kwarten.
7. Snijd de tomaat in dunne partjes en de ongeschilde komkommer in schuine plakjes.
8. Snijd de bieslook fijn.
9. Doe $\frac{3}{4}$ van de bieslook met de yoghurt, het water en de olie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een dressing.
10. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
11. Meng de sla, radijs, tomaat en komkommer met de krieltjes en verdeel over de platte schaal.
12. Verwijder het vel en eventuele graatjes van de makreel en verdeel de vis met een vork in stukken.
13. Verdeel de vis en de ei partjes over de salade.
14. Besprenkel met de dressing en bestrooi met de rest van de bieslook.



Recept: [Albert Heijn ah.nl](https://www.albertheijn.nl)