



KOKEN MET EEN BUDGET

Pikante makreel met broccolirijst en zoetzure komkommer

HOOFDGERECHT

🕒 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 150 g rijst
- 🛒 200 g broccoli- of bloemkoolroosjes (verkruid)
- 🛒 3 el azijn
- 🛒 ½ el suiker
- 🛒 ½ tl zout
- 🛒 ½ komkommer (in lintjes geschaafd)
- 🛒 1 gerookte makreel (ca. 600 g)
- 🛒 1½ el olijfolie
- 🛒 ½ ui (gesnipperd)
- 🛒 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🛒 ½ el sambal oelek



ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst.
2. Voeg de laatste 5 minuten van de kooktijd de broccoli'rijst' toe.
3. Giet af en houd afgedekt warm.
4. Verwarm de azijn met de suiker en ½ tl zout.
5. Roer dit mengsel door de komkommerlintjes.
6. Verwijder de kop, het vel en de graten van de makreel en verdeel het visvlees in stukken.
7. Verhit de olijfolie en fruit hierin de ui, knoflook en sambal.
8. Bak de makreel circa 2 minuten mee.
9. Schep het vismengsel op de broccolirijst en serveer met de zoetzure komkommer.

TIP 1: Vervang in dit recept de hele makreel door filets.

Bron: boodschappen.nl