

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals water, bak- en braadmiddelen, suiker, peper en zout, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



Gerookte makreel en prei-stoofpot met mierikswortel

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 10 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 250 g nieuwe aardappelen, gehalveerd
- 🥬 2 grote preien, dun gesneden
- 🐟 100 g gerookte makreel met peper, zonder vel
- 🥚 4 eieren
- 🌿 2 el mierikswortelcrème, optioneel

MATERIAAL: magnetron

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de aardappelen in een magnetronbestendige kom met een scheutje water, dek af en kook ze 5 minuten op hoog vermogen tot ze gaar zijn.
2. Verhit ondertussen 2 el olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Voeg de prei met een snufje zout toe en bak 10 minuten, al roerend zodat ze niet aanbranden, tot ze zacht zijn.
4. Voeg de aardappelen toe, zet het vuur hoger en bak ze een paar minuten tot ze een beetje knapperig zijn.
5. Verkruimel de makreel erdoor.
6. Maak vier inkepingen in het preimengsel in de pan, breek in elke inkeping een ei, breng op smaak met zout en peper.
7. Dek de pan af en kook 6-8 minuten tot het eiwit gestold is en de dooier nog vloeibaar is.
8. Serveer de mierikswortel ernaast en zet de pan in het midden van de tafel.

Eet smakelijk!

BRON: [bbcgoodfood.com](https://www.bbcgoodfood.com)

