3 Fish

Makreelfilet met aardappelpuree en bleekselderij

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**747 kcal**
Koolhydraten	**29 g**
Vet	**51 g**
Eiwit	**39 g**