

Gerookte makreel met pijnboompitten en rozijnen

INGREDIËNTEN 4-6 PERSONEN

4 Gerookte makreelfilets van
Jan de Waard Visserij

1 ui

Palingolie

4 el pijnboompitten

4 el rozijnen

4 el balsamicoazijn

2 el honing

1 bosje dille fijngehakt

Voor erbij:

500 gr cherrytomaatjes

Volkoren spaghetti

Een gerecht dat blinkt in eenvoud en binnen 15 minuten op tafel staat. De combinatie van makreel, pijnboompitten en rozijnen maakt dit gerecht bijzonder.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

- Haal de makreel filet uit de koeling. Voor een zo goed mogelijk resultaat moet de vis eerst op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 220C. Rooster de cherrytomaatjes zonder enige toevoeging 15 minuten in de oven. Zo worden ze heerlijk zoet en zacht zonder dat je er ook maar iets aan hoeft te doen.
- Rooster de pijnboompitten in enkele minuten tot ze geuren, en een beetje verkleuren. Blijf bij de pan, want ze verbranden in een oogwenk.
- Bak de ui in een scheutje palingolie glazig. Voeg wanneer de ui bruin begint te worden de pijnboompitten en rozijnen toe en bak nog 1 minuut. Voeg de balsamico azijn, honing, en 2 el water toe en kook het op laag vuur enkele minuten in.
- Zet het vuur zo laag mogelijk. Verwarm de makreel even mee – leg de filets op het rozijnen mengsel en roer nu niet meer. Laat enkele minuten staan met de deksel op de pan.
- Serveer de makreel, met het rozijnen mengsel en dille.
- Vul het gerecht aan met bijvoorbeeld (volkoren) spaghetti om er een maaltijd van te maken.

Waar doe je je inkopen?

Gerookte makreel & palingolie: IntelligentFood, Rotterdam

Alternatieve producten uit de supermarkt

Palingolie – extra virgine olijfolie

De overige ingrediënten zijn in de meeste supermarkten te koop.