



Thermomix Makreel met munt en appelsiensausje

Ingrediënten

- 2 appelsienen (voor marinade)
- 1 appelsien (voor partjes te maken)
- 1,5 koffielepel kaneel
- 1,5 koffielepel komijn
- 1 +1 teentje knoflook
- 15 + 20 blaadjes munt
- 50 gr olijfolie
- 1 à 2 makreel (bij aperitief hapje: 1 makreel, bij voorgerecht: 2 makreels)
- 150 gr (griekse) yoghurt
- 30 gr tahini pasta
- 1 citroen (sap)
- schepje goeie boter of ghee

Instructies

- We maken eerst de marinade, voeg 1,5 kl kaneel, 1.5 kl komijn, 1 teentje knoflook, 15 blaadjes munt 10 sec/snelheid 8
- Voeg 50 gr olijfolie en sap van 2 appelsienen 5 sec/ snelheid 5- Was de makreel, haal de eventuele nog aanwezige graten uit met pincet, snij de makreel in de lengte in twee en vervolgens schuin nog in twee en voeg toe aan de marinade
- Een nachtje laten marineren in de ijskast.
- Ondertussen maak de dressing voeg hiervoor 1 teentje knoflook , 20 tal muntblaadjes 5 sec/snelheid 8
- 150 gr yoghurt, 30 gr tahini pasta, sap van 1 citroen 12 sec/snelheid 3. Haal uit en zet opzij.
- Verwijder pel van de overgebleven appelsien, snij de partjes uit en zet koud
- Haal de makreel uit de marinade
- Verwarm de pan hoog, voeg ghee of goei boter toe en bak heel kort de makreel voeg ½ van marinade toe
- Serveer de makreel samen met de appelsienpartjes, werk af met de dressing

