

## MAKREEL - KOMKOMMER

Een recept van Peter Goossens

HOF VAN CLEVE  
PETER GOOSSENS



Recept voor vier personen

### Pakketjes komkommer - yoghurt

Ingrediënten:

- 120g Pur Natur Greek style yoghurt
- 1 komkommer
- ½ teentje look
- 1 el fijngesneden koriander
- 2el bleke balsamico azijn
- peper
- zout



#### Bereidingswijze:

Schil de komkommer, snij in lange slierten en leg twee slierten als een kruis op elkaar. Snij de rest van de komkommer zonder de zaadjes in fijne brunoise en meng met de yoghurt, fijngesneden look, azijn, eventueel een beetje suiker, enkele fijngestampte korianderzaadjes en smaak af met fijngesneden koriander, peper en zout. Leg er een lepeltje van de komkommernmengeling op en vouw het pakketje dicht. Besprenkel met olijfolie en afkruiden met peper en zout.

## Gemarineerde makreel

#### Ingrediënten:

- 50 g zout
- 2 st makreel (elk ongeveer 300-400g)
- korianderzaad
- 1 limoen

#### Bereidingswijze:

Haal de filets van de graten en verwijder het doorschijnend vliesje (of vraag dit aan de visboer). Meng zout, suiker, geraspte schil van limoen en fijngeplette korianderzaadjes. Bestrooi de vleeskant van de makreel ermee en 'pekel' gedurende 10 minuten. Spoel na 10 minuten de filets af en dep droog. Snij nu in de gewenste vorm, besprenkel met de sojadressing (zie recept verder) en zwarte peper.

## Dressing makreel

#### Ingrediënten:

- 4 el olijfolie
- 2el limoensap
- 1 el soja

#### Bereidingswijze:

Meng alles met elkaar, verfris met enkele zestes van limoen.

## Avocadocrème

#### Ingrediënten:

- 1 avocado (type: Hass)
- 1 el olijfolie
- 1 el limoensap
- 1 el fijngesneden koriander

#### Bereidingswijze:

Schil de rijpe avocado en verwijder de pit. Plaats alles samen in een keukenprocessor en mix heel fijn, breng op smaak met peper, zout en limoensap.



## Vinaigrette

Ingrediënten:

- 100g Pur Natur Greek style yoghurt
- ½ teentje fijngehakte look
- 1 el fijngesneden munt
- 1 el fijngesneden koriander
- 2 el water
- 1 el olijfolie
- 1 kl citroensap
- peper
- zout

Bereidingswijze:

Meng alles met elkaar.

## Afwerking

Dresseer de pakketjes komkommer op een koud bord en schik er de gemarineerde makreel en de avocadopu-ree bij. Werk af met wat schijfjes rauwe sjalot en enkele hoopjes Pur Natur yoghurt, die werden afgesmaakt met peper en zout.

Serveer ijskoud en lepel er enkele lepels vinaigrette erover.

Smakelijk.

Fotografie: Heikki Verdurme