

GEGRILDE MAKREEL

Benodigheden: 4 personen

2 venkelknollen

3 eetlepels gehakte peterselie

1,5 eetlepel gehakte munt

1 citroen

1 kl venkelzaad

2 el olijfolie

4 st makreelfilets MET vel

Werkwijze:

MAKREEL is zo'n lekkere vis en meestal vergeten.

Wat vinden we meestal van vis of zo op de grill? Scampi, zalm, forel..

Maar vanaf nu makreel :-)

Dat ge den BBQ moet aansteken is duidelijk zeker?

Snijd ondertussen de stelen en een klein stukje van de onderkant van 2 venkelknollen.

Snijd elke venkel in 4 parten en vervolgens in zo dun mogelijke reepjes.

Het beste met een mandoline (let op voor de vingers)

Snijd 15 GRAM peterselie en 8 GRAM munt fijn.

Boen 1 citroen schoon en rasp de gele schil.

Pers dan pas de vrucht uit.

Doe 1 KL venkelzaad in de vijzel en stamp grof.

Voeg de peterselie en munt toe en **kneus** al roerend.

Meng de GESNEDEN venkel met de kruiden, het citroensap, de citroenrasp en 1 EL olijfolie.

Breng op smaak met peper en zout.

Bestrijk 4 makreelfilets (met vel) met wat olijfolie en bestrooi met peper en zout.

Gril 4 min. op de zeer warme barbecue (190 gr C). Keer halverwege.

Verdeel de salade over borden en leg op elk bord een makreelfilet

Lekker met brood of een zoete aardappel

(eerst 20 min. koken. Dan in alu-folie wikkelen) op de BBQ