

BOORDEVOL
OMEGA-3 EN
VÉT LEKKER!



**MAKREEL
MET DRAGON
EN CITROEN**
VAN GEREON
DE LEEUW





Makreel met dragon en citroen

4 middelgrote makrelen (schoongemaakt) • 2 ingemaakte citroenen (Marokkaanse winkel) • paar takjes

dragon • 500 g kerstomaatjes • 2 el olijfolie • peper • zout • kleine prikkers

Verwarm de oven voor op 210°C. Maak 8 filets van de makrelen of vraag de visman dit te doen. Snijd de gekonfijte citroenen in blokjes en rits de dragonblaadjes van de takjes. Leg 4 makreelfilets in een ovenschaal en bedek deze met de citroen en dragon. Bestrooi met peper en zout. Leg de andere filets erbovenop zoals bij een sandwich. Steek er een prikker doorheen. Besprenkel de vis met olijfolie. Leg de tomaatjes eromheen en plaats de schotel 10 minuten in de oven. Serveer de makrelen met wat gekookte rijst. Bereiden: circa 20 min. Circa 591 kcal p.p. zonder de rijst (bij 4 personen).