

# Makreel, nieuwe aardappel en waterkers salade met mierikswortel

Een levendige, eiwitrijke salade met omega-3 rijke makreel, malse nieuwe aardappels en pittige waterkers met een pittige mieriksworteldressing voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 20.4 / GI 48

## Ingrediënten

**Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch** nieuwe krieltjes

**Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption** verse makreelfilets

**Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response** citroenen, uitgeperst

**Capsaicin may support metabolic health** gedroogde rode chilivlokken

**Good source of fiber and plant protein; moderate GI** diepvries doperwten

**Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity** rode kool, dun gesneden

**Low glycemic; rich in lycopene and fiber** baby pruimtomaatjes, gehalveerd

**Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact** waterkers

[logifoodcoach.com/recipes/makreel-nieuwe-aardappel-waterkers-salade-met-mierikswortel](https://logifoodcoach.com/recipes/makreel-nieuwe-aardappel-waterkers-salade-met-mierikswortel)

**Contains quercetin; may support blood sugar regulation** rode ui, fijngehakt

---

**Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties** magere natuurlijke ongezoete yoghurt

---

**Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars** pittige mierikswortel saus

---

**For seasoning; may have mild metabolic benefits** zwarte peper

---

## Instructies

---

### Step 1

Verwarm je oven voor op 220°C (200°C hetelucht/gasstand 7). Bekleed een bakplaat met bakpapier en zet opzij.

### Step 2

Breng een grote pan water aan de kook en voeg de nieuwe aardappelen toe. Kook 20 minuten tot ze zacht zijn als je er met een vork in prikt. Giet goed af en snijd de aardappelen in dikke plakken. Doe ze terug in de pan, dek af met een deksel en laat iets afkoelen. Dit helpt bij het ontwikkelen van resistent zetmeel voor een betere bloedsuikerregulatie.

### Step 3

Terwijl de aardappelen koken, leg je de makreelfilets met de huidkant naar beneden op de voorbereide bakplaat. Besprenkel met de helft van het verse citroensap, kruid royaal met zwarte peper en strooi de chiliflakes gelijkmatig over de filets. Zet in de voorverwarmde oven en bak 15 minuten tot de vis gaar is en gemakkelijk uit elkaar valt.

### Step 4

Haal de makreel uit de oven en laat 5-10 minuten afkoelen. Als de vis koel genoeg is om vast te pakken, pel voorzichtig de huid eraf en gooi deze weg. Verdeel de vis daarna voorzichtig in grote stukken en verwijder eventuele kleine graten die je tegenkomt.

### Step 5

Maak de mierikswortel dressing door de fijngehakte rode ui, magere yoghurt, mierikswortel saus en het resterende citroensap in een kleine kom te mengen. Klop tot het glad en goed gemengd is en breng op smaak met zwarte peper. Zet opzij.

[logifoodcoach.com/recipes/makreel-nieuwe-aardappel-waterkers-salade-met-mierikswortel](https://logifoodcoach.com/recipes/makreel-nieuwe-aardappel-waterkers-salade-met-mierikswortel)

## Step 6

Kook de diepvries doperwtten 1-2 minuten in kokend water tot ze net zacht maar nog felgroen zijn. Giet meteen af en doe over in een grote mengkom. Voeg de gesneden rode kool en gehalveerde tomaten toe en schep voorzichtig door elkaar.

## Step 7

Voeg de aardappelplakken en waterkers toe aan de kom met de groenten en schep alles voorzichtig maar goed door elkaar. Verdeel het saladmengsel over 4 borden, leg op elk bord een portie geflake makreel en serveer met de mierikswortel dressing ernaast. Voor optimale bloedsuikerregulatie kun je aanraden om eerst de groenten en vis te eten voordat je aan de aardappelen begint.