

Gegrilde makreel met airfryer traybake



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: Aardappelen, Airfryer, Grill, Groente, Vis

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Makrelen schoongemaakt

olijfolie

zout en peper

citroen

vastkokende aardappels

rode paprika

venkel

rode ui

paprikapoeder

Italiaanse kruiden

tijm

klein beetje knoflookpoeder

chilimix

Romatomen

selderijzout

oregano

Bereiding

Makrelen goed schoonspoelen onder koud water en droogdeppen met keukenpapier.

Citroenen en romatomaten in dikke plakken snijden.

Airfryer traybake:

Aardappels schillen, wassen en in kleine stukken snijden.

De aardappels 15 minuten stomen of halfgaar koken en afspoelen onder koud water.

Goed laten uitlekken.

Stengelaanzet en buitenste taaie blad van de venkel verwijderen.

Paprika en venkel in reepjes snijden.

Ui in halve ringen snijden.

Doe de aardappelen en de gesneden groenten in de gesloten mand van de airfryer en doe er de kruiden op naar eigen smaak en vermeng alles met een klein beetje olijfolie.

Zorg er voor dat de mand van de airfryer niet meer dan 2/3 vol is. Als het nodig is kun je gemakkelijk een tweede helft van de samenstelling bakken tijdens het eten.

15 à 17 minuten bakken op 200 graden en in die tijd één keer omscheppen.

Intussen heb je de grill of bakplaat (plancha) aangezet.

Maak aan beide zijden van de makrelen twee of drie inkepingen met een scherp mes om te vermijden dat ze openbarsten of kromtrekken tijdens het grillen.

Makrelen kruiden met zout en peper en bestrijken met olijfolie.

Als de grill heet genoeg is bak je de makrelen aan beide zijden ongeveer 3 à 4 minuten.

Doe ook wat olijfolie op de plakken citroen en grill ze tegelijkertijd met de makrelen. De bedoeling is dat de citroenen konfijten - karamelliseren

De plakken tomaat eveneens licht bestrijken met olie, kruiden met selderijzout en oregano en grillen..

Foto's



Gegrilde makreel met airfryer traybake



Gegrilde makreel



Gegrilde makreel met tomaat en gekonfijte citroen