

Tartine met **Makreel rilette, ricotta, doperwten en tuinbonen**



2 mensen

10 min voorbereiding

15 min koken

De ingrediënten

1 blik van 118g Makreelfilets met citroen, bergamot en dille
150g ricotta kaas
4 sneetjes zuurdesembrood
100g erwten
100g de fèves
100g boerenkool
1 citroen
Olijfolie
Een paar blaadjes munt en peterselie
Een paar kasha zaden
Timut zout en peper

De fasen

- 1- Giet de erwten in een pan met kokend water en laat ze 15 minuten koken. Voeg vijf minuten voor het einde van de kooktijd de tuinbonen toe
- 2- Giet de groenten af en dompel ze onder in een kom met ijswater. Zet opzij
- 3- Verwijder de nerven van elk boerenkoolblad met een mes of met de hand. Was de bladeren en snijd ze in reepjes. Hak de munt- en peterselieblaadjes fijn
- 4- Ontpit de citroen en bewaar de schil. Snijd de citroen vervolgens doormidden en pers het sap eruit. Zet opzij
- 5- Meng in een kom de erwten, bonen, boerenkool en verse kruiden met de citroenrasp en -sap en een drupje olijfolie. Zet opzij
- 6- Meng in een andere kom de ricotta, makreel en timut peper
- 7- Rooster de 2 sneetjes brood. Verdeel de makreelrilette met ricotta erover en bestrooi met de

gemengde groenten

8- Voeg een snufje zout en een beetje peper toe. Voeg een paar kasha zaden en een drupje olijfolie toe. Geniet meteen!