



## **GOED GLUTENVRIJ RECEPT: MAKREEL UIT DE OVEN MET GROENE PASTASALADE**

*Voor vier personen*

- 2 verse makrelen (door de visboer schoongemaakt en onthoofd, wel nog met huid)
- 4 ons GV pasta
- 2 bosuitjes
- 200 gram doperwtjes uit de diepvries
- 1 bos groene asperges, geschild en onderkant (1 cm) er af
- ½ bosje basilicum
- 1 kopje geroosterde pijn boom pitten
- 1 teentje knoflook in kleine stukjes
- 1 rode ui in dunne ringen
- Zwarte peper uit de molen
- Zee zout
- 4 theelepels olijfolie
- Sap van een halve sinaasappel

Smeer een ovenschaal in met een beetje olijfolie, leg daar de makrelen in. Bestrooi met de rode ui, een half teentje knoflook, peper en zout. Giet er klein beetje olijfolie overheen. Bak ongeveer in 20 minuten op 160 graden in een voorverwarmde oven.

Kook de GV pasta. Leg de groene asperges in een pan met kokend water en kook ongeveer 10 minuten. Breng een andere pan water aan de kook en doe de doperwten erbij, ongeveer 1 minuut.

Giet asperges en doperwten af en laat uitlekken. Giet de pasta af, spoel na met koud water, laat goed uitlekken en doe de pasta in een mooie schaal.

Meng pasta met asperges en de doperwten. Doe er drie eetlepels olijfolie bij, sinaasappelsap, de basilicum die je heel fijn gesneden hebt, de pijnboompitten, de rest van de knoflook, peper (veel!) en zout naar smaak.