

Spitskoolsalade met gerookte makreel



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie 566 Kcal

Koolhydraten 7.1 g

Eiwitten 36.7 g

Vet 42.7 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g gerookte (peper) makreel
- 100 g spitskool
- 1 stengel lente-ui in ringen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl sterke mosterd
- 1 tl citroensap
- 1 el magere kwark
- ½ el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Maak een dressing door de magere kwark, mosterd, citroensap, olijfolie, zout en peper goed met elkaar te mengen. Voeg de spitskool, lente-ui en de knoflook toe en roer alles even goed door elkaar. De salade wordt het lekkerst als je deze circa 1 uur afgedekt in de koelkast laat staan. Serveer met de gerookte makreel en breng eventueel nog wat extra op smaak met wat zout en peper.