

# Gerookte makreelsalade met mosterd dressing

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Maak een dressing van de olijfolie, mosterd en witte wijnazijn. Doe de rucola op een bord en verdeel de makreel, ui en de tomaatjes eroverheen. Besprenkel met de dressing en knijp het partje citroen uit over de salade.



## Ingrediënten:

- 150-200 g gerookte makreel (peper)
- Flinke hand rucola
- 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1/4 ui in ringen
- Partje citroen
- 1 el olijfolie
- 1 tl sterke mosterd
- 1 el witte wijnazijn



KCAL

495

EIWITTEN

29,3 g

KOOL-  
HYDRATEN

6,4 g

VETTEN

38,2 g

FASE 1A + 1B