



2A

Vis

Salade met gerookte makreel, rode biet en kappertjes



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Maak een dressing van de olijfolie, mosterd, witte wijnazijn en het citroensap. Doe de gemengde sla op een bord en verdeel de bietjes, makreel en de kappertjes eroverheen. Maak de salade af met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g gerookte makreelfilet in stukjes
- ☐ 100 g gekookte rode biet in stukjes
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ 1 el kappertjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el vers citroensap
- ☐ 1 tl sterke mosterd
- ☐ 1 el witte wijnazijn

Voedingswaarden per persoon

Energie	579 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	46 g
Eiwit	33 g