PS. food & lifestyle

3 Vis

Gerookte makreelsalade met rucola, tomaat en nieuwe aardappeltjes

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Stoom of kook de aardappel(tjes) gaar. Giet af en laat even afkoelen. Maak een dressing van de olijfolie, mayonaise, mosterd, witte wijnazijn en de versgemalen peper. Snijd de aardappel(tjes) in schijfjes. Doe de rucola op een bord en verdeel de aardappel, 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
- [ ] 1 opscheplepel (50 g) nieuwe aardappel(tjes) met schil
- [ ] Flinke hand rucola
- [ ] 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] ¼ rode ui in ringen
- [ ] Partje citroen
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el mayonaise
- [ ] 1 tl sterke mosterd
- [ ] 1 el witte wijnazijn
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**565 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**41 g**
Eiwit	**30 g**