PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Spitskoolsalade met gerookte makreel

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak een dressing door de magere kwark, mosterd, citroensap, olijfolie, zout en peper goed met elkaar te mengen. Voeg de spitskool,
2. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**566 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**42 g**
Eiwit	**36 g**