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**