



Verse Makreelsalade

Makreel is een bron van gezonde vetten zoals omega 3-vetzuren, vitamine D en ook eiwitten. Deze salade is

gemakkelijk mee te nemen.

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 100 gram gerookte makreel
- 100 gram sla naar keuze

1/4 komkommer

1h groene appel

1 meergranen cracker

Dressing:

- 1 eetlepel magere platte kaas
- 1 theelepel grove mosterd
- 1/2 theelepel (verse) dille

Peper en eventueel zout

Bereiding:

Snijd de komkommer en de appel in dunne plakjes of reepjes. Trek de makreel uit elkaar in kleine

stukjes.

2. Doe de sla in een kom. Voeg de appel, komkommer en de makreel hieraan toe.

3. Meng voor de dressing alle ingrediënten door elkaar en sprenkel dit over de salade.

4 Breek de cracker in stukjes en verdeel als croutons over de salade.

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 100 gram gerookte makreel
- 100 gram sla naar keuze
- 1/4 komkommer

- 1h groene appel
- 1 meergranen cracker

Dressing:

- 1 eetlepel magere platte kaas
- 1 theelepel grove mosterd
- 1/2 theelepel (verse) dille
- Peper en eventueel zout

Bereiding:

- Snijd de komkommer en de appel in dunne plakjes of reepjes. Trek de makreel uit elkaar in kleine stukjes.
- Doe de sla in een kom. Voeg de appel, komkommer en de makreel hieraan toe.
- Meng voor de dressing alle ingrediënten door elkaar en sprenkel dit over de salade.
- Breek de cracker in stukjes en verdeel als croutons over de salade.