2A Fish

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**