1A+1B Fish

Venkelsalade met rivierkreeftjes

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de kwark met de mayonaise, citroensap en wat peper en zout om een dressing te maken. Verdeel de venkel en de komkommer op een bord en breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing en maak af met de rivierkreeftjes.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g rivierkreeftjes
- [ ] 100 g venkel, flinterdun gesneden (gebruik eventueel een mandoline)
- [ ] 100 g komkommer in stukjes
- [ ] 1 el magere kwark
- [ ] 1 tl mayonaise
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**194 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**6 g**
Eiwit	**27 g**