PS. food & lifestyle

FASE 2A

Salade met gerookte makreel, rode biet en kappertjes

15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**579 Kcal**
Koolhydraten	**5.2 g**
Eiwitten	**33.5 g**
Vet	**46.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

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.