1A+1B Fish

Gerookte makreelsalade met mosterd dressing

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak een dressing van de olijfolie, mosterd en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de cherrytomaatjes en snijd de ui in halve ringen. Doe de rucola op een bord en verdeel de makreel, ui en tomaatjes eroverheen. Besprenkel met de dressing en het citroensap.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g gerookte makreel
- [ ] 30 g rucola
- [ ] 85 g cherrytomaatjes
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl sterke mosterd
- [ ] 1 el witte wijnazijn
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**492 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**38 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**29 g**