



1A+1B

Fish

## Spitskoolsalade met gerookte makreel



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Maak een dressing door de magere platte kaas, mosterd, citroensap, olijfolie, zout en peper goed met elkaar te mengen. Voeg de spitskool, lente-ui en de knoflook toe en roer alles even goed door elkaar. De salade wordt het lekkerst als je deze circa 1 uur afgedekt in de koelkast laat staan. Serveer met de gerookte makreel en breng eventueel nog wat extra op smaak met wat zout en peper.

### Ingrediënten

- ☐ 150-200 g gerookte (peper) makreel
- ☐ 100 g spitskool
- ☐ 1 stengel lente-ui in ringen
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 tl sterke mosterd
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 el magere platte kaas
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 566 kcal |
| Koolhydraten | 7 g      |
| Vet          | 42 g     |
| Eiwit        | 36 g     |