



Rijtsalade met makreel

Lunch

Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 80 gr zilvervliesrijst
- 90 gr gerookte makreel
- 120 gr tuinerwten (diepvries)
- een halve rode ui
- 2 stengels bleekselderij
- 15 gr fritessaus
- 15 gr magere yoghurt
- peterselie of koriander naar smaak



Bereidingswijze

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Haal de tuinerwten uit de vriezer en zet ze een paar minuten in een schaal met heet (of gekookt) water. Giet ze daarna af.
- Meng de yoghurt en fritessaus door elkaar.
- Snipper de rode ui, maak de bleekselderij schoon (ontdraden) en snij deze in schijfjes.
- Maak de makreel schoon en maak er 'snippers' van. Dit gaat het makkelijkst met je handen.
- Meng alle ingrediënten door elkaar en maak de salade op smaak met peper en eventueel een beetje zout.
- Garneer de salade met peterselie of koriander naar smaak.

Overgebleven makreel kan je weer op brood doen. Ondanks dat deze vissoort zeer gezond is, moet je wel een kleine portie aanhouden i.v.m. de calorieën die het bevat.

Voedingswaarde per persoon.

Energie: 374 kcal

Eiwit: 17,7 g

Koolhydraten: 38,8 g

Vet: 15 g

Vezels: 8.4 g