



Ingrediënten

De ingrediënten kunnen in elke winkel gekocht worden. Ieder merk is oke.

150 gram (1 blik)

makreel

Onverzadigd vet

2 eetlepels

mayonaise

Vitamine A

1 eetlepel

citroensap

Bevat geen zout
Vet arm

1 rode paprika

Groenten
Vitamine C

150 gram (1 blik)

mais

Vitamine B3

1 komkommer

Groenten
Laag in calorieën

1 theelepel

sambal

* De makreel kan ook vervangen worden door tonijn.

Benodigheden

2 schaaltjes

Snijplank

Groot mes

Eetlepel

Vork

Kom

Recept

Voorbereiding

1. Was uw handen.
2. Was de groenten.
3. Open het blik van de mais.
4. Laat het vocht eruit lekken.
5. Open het blik van de makreel.
6. Laat de zonnebloemolie eruit lekken.

Snijden

7. Snijd de komkommer in plakken.
8. Snijd de bovenkant van de paprika eraf.
9. Snijd de paprika doormidden.
10. Haal de pitjes eruit.
11. Snijd de paprika in kleine stukjes.

Opmaken

12. Doe de paprika, mais, makreel, mayonaise, sambal en citroensap in een kom.
13. Meng alles door elkaar met een vork.

Afmaken

14. Leg de plakjes komkommer op 1 schaal.
15. Beleg de komkommer met de salade.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde

	Per 20 stuks	Per stuk
Kcal	865 kcal	43 kcal
Koolhydraten	27gram	1,4 gram
Vetten	65 gram	3,3 gram
Waarvan verzadigd	10 gram	0,5 gram
Eiwitten	38 gram	2 gram
Vezels	9,5 gram	0,5 gram
Zout	2 gram	0,1 gram

Prijs:
Per 20 stuks: €5,86
Per stuk: €0,39

Tip:
Er blijft makreelsalade over. U kunt dit in een dicht bakje in de koelkast bewaren.