

INGREDIËNTEN

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

RIJSTSALADE MET MAKREEL

Bevat per portie: Kcal: 502 | Eiwit: 23,4 gr | Koolhydraten: 53,9 gr | Vet: 19,5 gr | Vezels: 10,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
• Haal de tuinerwten uit de vriezer en zet ze een paar minuten in een schaaltje 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.

TIPS EN TRICKS

• Koop je makreelfilets? Laat je dan niet foppen door de term 'graatvrij' op de verpakking. Ik haalde zelf uit één 'graatvrije' filet maar liefst zes graten. En dat is ook exact de reden waarom ik de makreel het liefst met mijn handen in kleine stukjes verdeel. Dan kom je de graten eigenlijk altijd wel tegen.
• Als je niet van makreel houdt kun je ook kiezen voor gerookte zalm, forel of paling.

DE 'LAGE' VARIANT VAN DIT RECEPT

Gebruik de volgende hoeveelheden om uit te komen op 374 Kcal per persoon:

Voor twee personen:
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

De voedingswaarden per persoon zijn dan als volgt:
Kcal: 374
Eiwit: 17,7 gram
Koolhydraten: 38,8 gram
Vet: 15,0 gram
Vezels: 8,4 gram