



Makreelsalade met pit

Beschrijving

Ik heb laatst zoete chilisaus gemaakt, het recept vind je [hier](#). Ik ging ergens borrelen en eten en dan neem ik tegenwoordig altijd iets mee dat ik in kan plannen in mijn WW-programma. Deze keer was het een komkommer, ik eet dit in plaats van een toastje met een salade erop. Salades uit de winkel zijn heel vet, dus maak ik maar zelf iets klaar. Er lag nog een gerookte makreel in de koelkast, met een beetje Remia Friteslijn 5%, wat yoghurt en eigengemaakte chilisaus had ik snel een bakje lekkere salade klaar!

Aantal personen

6

Ingrediënten

- 1 gerookte makreel of 2 makreelfilets
- 2 eetlepels Remia Friteslijn 5% vet
- 3 eetlepels Griekse yoghurt 0% vet
- 1½ eetlepel [zoete chilisaus zonder suiker](#)
- zout naar smaak

Keukenmateriaal

- schaalpje
- lepel
- schone handen

Bereidingstijd

ongeveer 5 minuten

Bereiden

Doe de sausjes met de yoghurt in een schaalpje en roer goed door elkaar. Breng op smaak met wat zout. Pluk de makreel schoon, doe je best om alle graatjes eruit te halen. Roer de makreel door de saus en serveer op een toastje of schijfje komkommer.

Datum

18/02/2025