

## Makreel op volkorenbrood en salade

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 10 minuten



KEER  
DIABETES2  
OM

### Ingrediënten:

- 1 makreelfilet (gestoomd of uit blik - op olijfolie of water)
- 1 el mayonaise
- snufje peper
- 2 sneetjes volkoren (zuurdesem) brood
- 1 handvol gemengde bladsla (veldsla/ spinazie/ rucola/ botersla/ etc.)
- 5 kleine tomaatjes
- ¼ komkommer
- 50 gram feta kaas
- extra vierge olijfolie
- (balsamico) azijn
- optioneel: handje knappertjes

### Bereidingswijze:

Prak de gestoomde makreel of laat de makreel uit het blikje uitlekken. Meng met een vork de mayonaise door de makreel en voeg peper toe. Beleg de volkorenbrood dik met de makreelsalade.

Doe een hand bladsla in een kom, halveer de tomaatjes en snijd de komkommer in kleine stukjes. Leg dit bovenop de salade en verkruimel de feta erboven. Voeg een flinke scheut olijfolie en (balsamico) azijn toe. Houd eventueel apart als je het meeneemt. Serveer de salade met de belegde brood.

Tip! Ook lekker met een eetlepel kappertjes door de makreel.