



Linzencrackers met rosbeef en een side salad met vis



1 portie



15 minuten

INGREDIËNTEN

2 leev linzencrackers

75 gram rosbeef

10 gram grasboter

Keltisch zeezout naar smaak

50 gram ijsbergsla

80 gram komkommer

100 gram cherrytomaatjes

70 gram gerookte makreel

MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 627 kcal

Eiwitten: 42 g

Vetten: 45 g

Koolhydraten: 14 g

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de komkommer in dunne plakjes en de cherrytomaatjes in kwarten. Was de ijsbergsla en snijd deze in kleinere stukken.
2. Pak de makreel uit de verpakking. Je kunt de makreel voorzichtig uit elkaar trekken met een vork. Meng de makreel met de komkommer, tomaatjes, en sla in een kom.
3. Leg de rosbeef in plakken op de crackers.
4. Breng de salade op smaak met een beetje keltisch zeezout en eventueel extra kruiden of peper naar wens. Je kunt ook een eetlepel
5. Serveer de crackers met rosbeef en de frisse salade ernaast. Geniet van een gezonde, voedzame maaltijd!