

Makreel voorgerechten



6 mensen

20 min voorbereiding

koken

De ingrediënten

1 blik (176g) la belle-iloise Makreelfilets in witte Wijn en Kruiden

30 g kwark

1 kleine wortel (**50 g**)

1/3 komkommer (**80 g**)

Half sap van roze grapefruit

4 snufjes zout

4 snufjes gemalen komijn

1 Granny Smith appel

Voor de decoratie kun je kiezen uit gehakte peterselie, kervelblaadjes, enz.

De fasen

- 1- Schil de wortelen en snijd ze in stukjes van 2-3 mm
- 2- Was vervolgens de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd in stukjes van 2-3 mm
- 3- Meng met de fromage blanc, zout en komijn
- 4- Laat de makreel uitlekken en houd de helft van het sap apart. Schil de makreel vervolgens grof met een vork
- 5- Was en snijd de appel (zonder te schillen) in kleine blokjes van 5 mm
- 6- Doe in een kom met het grapefruitsap en het makreelsap
- 7- Neem 6 kleine glaasjes en doe 2 theelepels appel op de bodem (bedek met sap), voeg dan 2 volle theelepels makreel en 2 theelepels groentemengsel toe
- 8- Versier de bovenkant naar eigen fantasie met kruiden naar keuze
- 9- Zet 30 minuten tot 1 uur in de koelkast voor het opdienen