

Recept van de week

Komkommersalade met radijsjes en makreel



Ingrediënten per persoon

10-tal radijsjes

¼ komkommer

3takjes dille

1eetlepel wittewijnazijn

1 klein bikje makreel in eigen nat (+- 125g)

Peper en zout

Bereiding

Snijd de radijsjes in flinterdunne plakjes, snijd de komkommer in plakken en meng ze met de radijsjes. Hak de dille fijn en meng ze met de wijnazijn, peper en zout. Giet de dressing over de salade. Laat de makreel uitlekken en verkruimel de vis over de salade.

Bodyline centrum

Duinparklaan 2 / 8670 Oostduinkerke
Tel. 058 510 577 / info@bodylinecentrum.be
www.bodylinecentrum.be

Bank 751-2038912-12 / O.n. 0807 876 376

*figuurcorrectie /
anti-aging /
huidverstrakking /
spierversteving /
anti-cellulitis /
voedingsadvies /
pilates / yoga /
verzorgingsproducten /*