

Makreelspread

Aantal personen:

100 gram gestoomde makreel
8 sprieten bieslook
2 eetlepels magere kwark
citroensap

Verwijder de graatjes uit de makreel en was de bieslook en knip de sprieten fijn.
Prak met een vork de makreel met de bieslook, de kwark, wat peper en een drup citroen tot een smeug mengsel.

Serveren:

Snij een paar plakjes courgette en besmeer met de makreelspread. En leg er een blaadje sla op.

