

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Maaltijdsalade met nieuwe haring

Ingrediënten:

2 aardappels, geschild, in blokjes en gekookt
2 nieuwe haringen, in stukjes/reepjes
1 ui, in dunne ringen
1 theelepel pittige mosterd
50 ml slagroom
1 eetlepel appel azijn
Paar takjes dille, fijngehakt
1/4 Chinese kool, in repen
100 g roze garnalen
50 g gerookte zalm, in repen/stukjes

Bereiden:

Meng de ui met de haring. Klop een dressing van de mosterd, de slagroom en de azijn erbij. Klop totdat de dressing wat lobbiger wordt en breng op smaak met zout en peper. Doe de kool met de aardappelblokjes in een schaal en druppel de dressing erover. Verdeel het haringmengsel, de garnalen, zalm en de dille over de salade.