

Vitaliteits4Daagse – donderdag 27 mei

Recepten zijn voor 4 personen

Desembrood met een makreel salade

Een makreel voor de lunch is een gezonde keuze. Het is een vette vis die boordevol omega 3-vetzuren, mineralen en vitamine D zit. Erg goed voor je lijf. Je kunt een makreel vers eten bij de warme maaltijd maar gerookt is het een gezond alternatief als broodbeleg. Koop je brood eens ongesneden bij de bakker en snij zelf een paar dikke boterhammen af voor een leuk resultaat.

Wat heb je nodig?

4 sneden geroosterd (desem) brood
1 gestoomde makreel
2 lente-uitjes
olijfolie
2 eetlepels mayonaise
10 radijsjes
1 limoen (schoon geboend)

Aan de slag!

Leg de vis op een schaal en klap de vis open aan de buikzijde. Haal de graat er voorzichtig uit zo dat er geen graten meer achterblijven. Schep het visvlees uit de huid en doe dat in een kom, samen met wat limoensap, de mayonaise, de lente-uitjes de olijfolie en eventueel zout en peper. Snij de radijsjes in dunne plakjes. Beleg de boterhammen met deze makreel-spread, de radijs en knip er wat peterselie overheen. Serveer met een schijfje limoen.

Fruitsalade

Wat nu zo leuk en lekker is aan een fruitsalade is dat het altijd smaakt en ook een goede dorstlesser is, naast dat het natuurlijk super gezond is. Je kunt fruit gebruiken wat je toch al in huis hebt en van het seizoen is, maar je kunt ook eens wat extra's inkopen als ananas, mango, watermeloen, druiven. Gebruik altijd een basis van appel of peer, dan kan het niet misgaan. Steek het fruit eens op een satéstokje, dat ziet er niet alleen leuk uit, het eet makkelijk!

Aan de slag!

Schil een appel of een peer, snij in partjes en maak blokjes. Schil een banaan en snij in plakjes, was druiven en haal ze van de tros. Schil een mango en snij het vruchtvlees in blokjes. Was wat aardbeien en snij een watermeloen in plakken om van die plakken weer stukjes te maken. Prik alles om de beurt aan een satéprikker en prik er af en toe een basilicum blaadje tussen. Prik ze eventueel in een stuk watermeloen om te serveren. Versier eventueel met een paar blaadjes basilicum en giet er een scheutje Searoop zwarte bes overheen