



## Sommer-makrel

Vi serverer sommer-makrel sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 140 g røget makrelfilet eller ½ hel makrel
- 2 spsk Miracle Whip original
- 4 spsk kvark
- 2 tsk dijon sennep
- 2 alm forårsløg (ca 85 g)
- 8 stk radiser (ca 80 g)
- 1 æg

### Fremgangsmåde

Fjern skind og ben fra fisken, skrab det mørke kød væk, og pluk fisken i mindre stykker.

Rør kvark med miracle whip, finthakket forårsløg og sennep.

Vend fisk, finthakket radiser og hårdkogt æg i tern i dressingen.

Smag til med salt og peber.

#### Tip!

I stedet for kvark kan du bruge et andet surmælksprodukt, fx græsk yoghurt, skyr eller fromage frais.



## Opskrift: Sommer-makrel

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (70 g)
Energi	2729 kJ	653 kJ	455 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	48,7 g	11,6 g	8,11 g
Mættede fedtsyrer	10,6 g	2,53 g	1,76 g
Monoumættede fedtsyrer	17,7 g	4,23 g	2,95 g
Polyumættede fedtsyrer	14,7 g	3,51 g	2,44 g
Kulhydrat, tilgængelig	9,69 g	2,32 g	1,61 g
Sukkerarter	4,1 g	0,98 g	0,68 g
Kostfibre	2,23 g	0,53 g	0,37 g
Protein	43,9 g	10,5 g	7,31 g
Salt, NaCl	2,22 g	0,53 g	0,37 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g