

Røget makrel/avokado-pålæg (6 pers.)

Ingredienser:

1 røget makrel, rensset for ben
1 moden avokado
1 hård kogt æg
1 bundt frisk purløg eller 1 spsk. tørret
4 spsk. mager græsk yoghurt eller drænet Cheasy-A38
1 spsk citronsaft
salt, peber.

Sådan gør du:

1. Kog ægget og pil det
2. Halvér og skræl avokadoen
3. Skyl purløget og findel det
4. Alle ingredienserne blendes sammen
5. Smag til med salt og citronsaft

Fiskeretter - R



Livsstilscentret
Brødstrup Sygehus