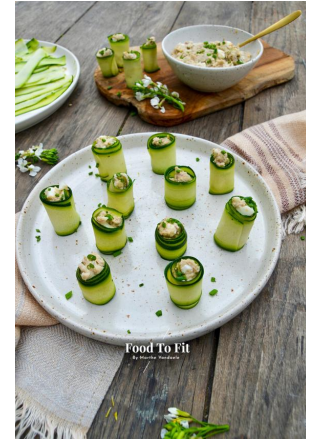


# COURGETTEROLLS MET MAKREEL

## Ingrediënten (voor 20 rolletjes).

- ✓ 125 g makreel
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 ei (hardgekookt)
- ✓ 1 el mayonaise
- ✓ 2 el magere natuuryoghurt
- ✓ 1 halve citroen
- ✓ 1 halve lente-ui
- ✓ 4 kleine augurken
- ✓ peper & zout
- ✓ bieslook



## Bereidingswijze

1. Snij met een dunschiller lange repen van de courgette. Stop met schillen wanneer de zaadjes zichtbaar worden.
2. Snij de lente-ui en de augurken fijn en zet apart.
3. Prak de makreel en het hardgekookt ei fijn met een vork.
4. Meng de mayonaise, yoghurt, augurken en lente-ui onder de makreel en het ei.
5. Pers het sap van 1/2 citroen uit over het mengsel. Kruid met peper en zout en roer goed door elkaar.
6. Leg wat makreelcrème op de courgette en rol op. Werk af met verse bieslook.