

Gerookte forefilet met biet en appel

Gerookte forefilet met biet en appel

Snijd de appel of courgette (met schil) in kleine stukjes

Snijd de rode biet en de gerookte forefilet in kleine stukjes.

Verdeel alles over 4 glaasjes. In de volgende volgorde:
Eerst wat blokjes appel of courgette, dan de rode biet, dan weer wat appel of courgette en weer wat rode biet.

De gerookte forefilet leg je bovenop.

Breng op smaak met een beetje peper en Keltisch zeezout.

Schenk over ieder glaasje een half theelepeltje olijfolie.

Garneer met wat takjes verse bieslook

Aantal personen: 4

Kcal: 247 kcal pp

Ingrediënten:

1 gekookte rode biet, in blokjes

1 (rode) appel, in blokjes

75 gr gerookte forefilet, in kleine stukjes

Olijfolie, extra vergin

zwarte peper

Keltisch zeezout

enkele takjes verse bieslook

Tip Liever geen vis?
Gebruik dan gerookte kipfilet.