

ingezonden door Marianne

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 blik gemengd fruit Del Monte (420 gram)
- 1 rode paprika
- 1 appel
- 1 salami worst van Stegeman
- 4 ons belegen kaas in blokjes
- half pak macaroni Honig (350 gram)
- mayonaise
- 1 bosje bieslook
- ketjap
- worcestersaus

Bereiden

Kook de macaroni gaar en laat ze afkoelen. Laat het blik gemengde fruit goed uitlekken en snijd te grote stukken klein. Schil de appel en snijd hem eveneens in kleine stukjes. Doe dit ook met de paprika. Kaas en Worst kleinsnijden en vervolgens alle ingrediënten door elkaar mengen. Wat mayonaise er door doen, en het bosje bieslook boven de schaal knippen. Een flinke scheut Ketjap en 3 eetlepels worcestersaus er door en alles goed door elkaar mengen, vervolgens een nachtje in de koelkast om op smaak te komen.

Lekker met een Frans stuk brood en een flesje Rosé !

- Is gemengd fruit uit blik gezond?

Fruit uit blik of pot en diepvriesfruit bevat ongeveer evenveel voedingsstoffen als vers fruit. Vers fruit en diepvriesfruit staan in de Schijf van Vijf, dit zijn dus allebei gezonde keuzes. Bij fruit uit blik of pot maakt het uit of je kiest voor fruit 'op sap' of 'op siroop'.