PS. food & lifestyle

FASE 1

Haringtartaartje met tomaat en avocado



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**467 Kcal**
Koolhydraten	**8.3 g**
Eiwitten	**30.6 g**
Vet	**33.1 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 zoute haringen in kleine stukjes
- 1 roma tomaat of trostomaat, zaadjes verwijderd en vruchtvlees in kleine blokjes
- ½ avocado in kleine blokjes
- 2 lente-uitjes in ringetjes
- Verse koriander gesneden (houd een takje apart voor de garnering)
- 1 el citroensap
- 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten door elkaar. Plaats de portioneerring op een bord en vul deze met het haringmengsel. Druk met de bolle kant van een lepel goed aan. Neem nu voorzichtig de ring weg. Garneer het tartaartje met koriander.

TIP: ALS JE GEEN PORTIONEERRING IN HUIS HEBT KUN JE DE TARTAAR OOK AANDRUKKEN IN EEN KOPJE EN OMKEREN OP JE BORD.