PS. food & lifestyle

FASE 2A

Halloween salsamummies

15 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**260 Kcal**
Koolhydraten	**8.9 g**
Eiwitten	**25.8 g**
Vet	**10.6 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle toast
- 2 tomaten in stukjes
- ½ ui, fijngesnipperd
- 1 plak 20+ kaas in reepjes
- 2 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 takje koriander, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de stukjes tomaat, ui en koriander in een kom, breng op smaak met zout en peper en pureer kort met de staafmixer. Smeer de PS. food & lifestyle toast in met olijfolie en knoflook. Verdeel de tomatensalsa en kaasreepjes over de toast. Voeg tenslotte de gehalveerde olijven toe en rooster circa 3-5 minuten in de voorverwarmde oven. De toast is klaar als de kaas een beetje is gesmolten.

TIP: OM DIT RECEPT IN FASE 1 TE GEBRUIKEN KUN JE DE KAASREEPJES VERVANGEN DOOR 50 G GESCHAAFDE COURGETTELINTEN. GEBRUIK DAN ÉÉN TOMAAT IN PLAATS VAN TWEE.