

Zalmtartaar

FASE 1



10 minuten



4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie 107 Kcal

Koolhydraten 0.9 g

Eiwitten 10 g

Vet 7 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g zalm in blokjes van ½ cm
- ½ komkommer geschild, zaadlijsten verwijderd, in blokjes van ½ cm
- 1 rode peper, in dunne reepjes
- 1 limoen, uitgeperst schil geraspt
- 1 bakje koriander, blaadjes gesneden, paar blaadjes achterhouden voor garnering
- 1 lente-uitje, in ringetjes
- Peper
- Zout
- Extra: portioneerring

BEREIDINGSWIJZE

Meng de zalm, komkommer, rode peper, limoenrasp, koriander en lente-ui en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de zalm door middel van de portioneerring over 4 borden. Garneer met een blaadje koriander. Breng de tartaar op smaak met limoensap, peper en zout. Let op: dit is een voorgerecht. Neem nog wel een PS. food & lifestyle product voor een volwaardige maaltijd. Lekker op de PS. food & lifestyle toast bijvoorbeeld.

TIP: ALS JE GEEN PORTIONEERING HEBT KUN JE DE TARTAAR OOK GEWOON IN EEN KOPJE DOEN, GOED AANDRUKKEN EN OMKEREN OP HET BORD.