

1A+1B Fish

Wrap met gerookte zalm

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer in halve plakjes, de tomaat in stukjes en hak de bieslook fijn. Bereid de zalm wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de roomkaas met de bieslook en het citroensap en breng op smaak met peper en zout. Besmeer de zalm wrap met de bieslook-roomkaas en beleg met de gerookte zalm en wat rucola. Maak een salade van de komkommer, tomaat en overgebleven rucola. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 40-50 g gerookte zalm
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] Handje rucola
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 5 g verse bieslook
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**344 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**31 g**