

Haringtartaartje met tomaat en avocado

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

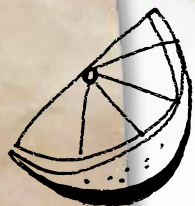
Meng alle ingrediënten door elkaar. Plaats de portioneerring op een bord en vul deze met het haringmengsel. Druk met de bolle kant van een lepel goed aan. Neem nu voorzichtig de ring weg. Garneer het tartaartje met koriander.

Tip:

als je geen portioneerring in huis hebt kun je de tartaar ook aandrukken in een kopje en omkeren op je bord.

Ingrediënten:

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



Extra:

- Portioneerring

KCAL

467

EIWITTEN

30,6 g

KOOL-
HYDRATEN

8,3 g

VETTEN

33,1 g

FASE 1A + 1B