

Haringtartaartje met tomaat en avocado



5 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
- 0.5 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 PORTIONEERING IN HUIS HEBT KUN JE DE TARTAR OOK AANDRUKKEN IN EEN KOPJE EN OMKEREN OP JE BORD.