



1A+1B

Vis

Bagel New York



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de komkommer in plakjes en de rode ui in halve ringen. Snijd de bagel doormidden en besmeer met de roomkaas. Beleg met de rucola, gerookte zalm, komkommer en rode ui. Breng op smaak met de mierikswortel, het citroensap, peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle bagel
- ☐ 40-50 g gerookte zalm
- ☐ 1 el roomkaas light
- ☐ 200 g komkommer
- ☐ 10 g rucola
- ☐ 1 el rode ui
- ☐ ¼ tl mierikswortel
- ☐ ½ tl citroensap
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	328 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	17 g
Vezels	14 g
Eiwit	26 g