



1A+1B

Vis

Bagel Oslo



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de tomaatjes in plakjes, de rode ui in ringen en hak de peterselie fijn. Maak de cocktailsaus door de kwark, mayonaise, tomatenpuree en eventueel de zoetstof goed met elkaar te mengen. Meng de garnalen met de cocktailsaus, peterselie, het citroensap en wat peper en zout. Snijd de bagel open en beleg met de botersla, de garnalen en de rode ui.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle bagel
- ☐ 40-50 g garnalen
- ☐ 10 g botersla
- ☐ 90 g cherrytomaatjes
- ☐ 2 tl magere kwark
- ☐ 1 tl mayonaise
- ☐ 1 tl tomatenpuree
- ☐ 1 el rode ui
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Optioneel: vloeibare zoetstof
- ☐ 2 g verse peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	300 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	14 g
Vezels	14 g
Eiwit	23 g