1A+1B Fish

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 mieriks wortel, 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 mieriks wortel
- [ ] ½ tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

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