1A+1B Fish

Blini’s

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng 80-90 ml koud water met de inhoud van het zakje zalm wrap. Verhit de olijfolie in een anti-aanbakpan en bak 3 blini’s. Leg in het midden van elk van de drie blini’s een theelepel platte kaas en strijk dit een beetje uit. Meng de tonijntartaar met een beetje ui en beleg één blini met dit mengsel. Beleg de volgende blini met de zalmtartaar en garneer met dille. Beleg de laatste blini met een theelepel kaviaar en garneer met een plukje tuinkers.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] Klein stukje verse tonijn (2x2cm), zeer fijn gesneden
- [ ] Kleine stukje verse of gerookte zalm, zeer fijn gesneden
- [ ] 1 tl kaviaar (of andere viskuit)
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 3 tl magere platte kaas
- [ ] 1 el ui, zeer fijn gesnipperd
- [ ] Verse dille, gehakt
- [ ] Tuinkers

Voedingswaarden per persoon

Energie	**291 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**30 g**