1A+1B Fish

Haringtartaartje met tomaat en avocado

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

Ingrediënten

- [ ] 2 zoute haringen in kleine stukjes
- [ ] 1 roma tomaat of trostomaat, zaadjes verwijderd en vruchtvlees in kleine blokjes
- [ ] ½ 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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**467 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**33 g**
Eiwit	**30 g**