



2C

Fish

Roggebrood met zoute haring



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de mierikswortel en het citroensap door de Griekse yoghurt en besmeer hiermee het roggebrood. Beleg het brood met wat schijfjes appel, haring, uienringen en garneer met verse dille.

Ingrediënten

- ☐ 1-2 sneetjes roggebrood
- ☐ 2 zoute haringen
- ☐ 2 flinke eetlepels Griekse yoghurt 5% vet
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 tl geraspte mierikswortel
- ☐ ½ appel, in hele dunne schijfjes
- ☐ ¼ kleine rode ui, in ringen
- ☐ Verse dille

Voedingswaarden per persoon

Energie	368 kcal
Koolhydraten	31 g
Vet	13 g
Eiwit	25 g