



1A+1B

Fish

## Toast met gerookte zalmsalade en komkommer



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de zalmfilet in zeer kleine stukjes, de komkommer in plakjes en hak de rode ui en de bieslook fijn. Meng de zalm met de cottage cheese, mayonaise, rode ui, bieslook en het citroensap. Breng verder op smaak met peper. Beleg de toast met de plakjes komkommer en de zalmsalade.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 25 g gerookte zalmfilet
- ☐ 150 g komkommer
- ☐ 1 el cottage cheese
- ☐ 1 tl volle mayonaise
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 tl rode ui
- ☐ 2 takjes bieslook
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 211 kcal |
| Koolhydraten | 6 g      |
| Vet          | 10 g     |
| Vezels       | 7 g      |
| Eiwit        | 23 g     |