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**