2B Fish

Volkoren crackers met krabsalade

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de mayonaise met de overige ingrediënten van de krabsalade. Breng deze vervolgens op smaak met zout en peper. Besmeer de crackers met een dun laagje roomboter en beleg met de krabsalade. Serveer de crackers met plakjes tomaat, komkommer en rucola.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g krabvlees (uit blik), fijngesneden
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] 1 tl verse bieslook, fijngesneden
- [ ] 1 tl verse dille, fijngesneden
- [ ] ½ sjalotje, gesnipperd
- [ ] 1-2 volkoren crackers
- [ ] Roomboter
- [ ] 1 tomaat, in plakjes
- [ ] 50 g komkommer, in plakjes
- [ ] Handje rucola
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**333 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**30 g**