

GEVULDE KOMKOMMER

Voor 8 personen

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 rode ui, fijn gesnipperd
- 1 blikje wilde roze zalm (213 gram)
- peterselie voor de garnering
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- 1 theelepel azijn
- peper

BEREIDINGSWIJZE

Was de komkommer goed en snijd deze in stukken van 3 cm. Hol de stukken komkommer uit met een mesje of thee- lepel. Zet ze hierna omgekeerd op een stuk keukenpapier. Meng de rest van de ingrediënten. Vul de (droge) komkom- merbakjes met een deel van de visvulling. Garneer met een beetje peterselie.

VOEDINGSWAARDE

Dit gerecht bevat per portie 64,7 kcal • 6,7 gram eiwitten • 1,2 gram koolhydraten • 6,7 gram vetten

TIP

- Je kunt de zalm ook vervangen door tonijn.
- Wanneer je visvulling over hebt, kun je het ook gebruiken voor op een toastje.

