



1A+1B

Vis

## Haringtartaartje met tomaat en avocado



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Meng alle ingrediënten door elkaar. Plaats de portioneerring op een bord en vul deze met het haringmengsel. Druk met de bolle kant van een lepel goed aan. Neem nu voorzichtig de ring weg. Garneer het tartaartje met koriander.

### Ingrediënten

- ☐ 2 zoute haringen in kleine stukjes
- ☐ 1 roma tomaat of trostomaat, zaadjes verwijderd en vruchtvlees in kleine blokjes
- ☐ 0.5 avocado in kleine blokjes
- ☐ 2 lente-uitjes in ringetjes
- ☐ Verse koriander gesneden (houd een takje apart voor de garnering)
- ☐ 1 el citroensap
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 467 kcal |
| Koolhydraten | 8 g      |
| Vet          | 33 g     |
| Eiwit        | 30 g     |