

ZALM TARTAAR



2 personen

Ingrediënten

- 200 g gegaarde zalm
- 1 avocado
- 1 frisse appel
- een halve komkommer
- dille
- olijfolie
- citroensap
- zout en peper

benodigdheden

- platte ronde vorm

bereiding

Maak een torentje van in blokjes gesneden gegaarde zalm, avocado, appel en komkommer. Besprenkel met olijfolie, citroensap, zout en peper. Garneer met een vers takje dille.

tips

Zorg dat de zalm goed gegaard is, zodat alle bacteriën verloren zijn gegaan. Voorverpakte gerookte zalm kun je beter niet eten, het kan namelijk de listeria bacterie bevatten.

Boordevol omega-3 en vitamine D.

Als je zwanger bent, heeft het eten van vis gezondheidsvoordelen voor jou én je kindje. Voor je kindje omdat het eten van vis zorgt voor een betere ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. En voor jou omdat het eten van vis beschermt tegen hart- en vaatziekten.