



## **komkommer in het groen met tartaar**

- >1 komkommer
- >1 groene paprika
- >1/2 groen pepertje
- >2 bosuitjes
- >2 tartaartjes
- >peper, zout
- >1 theelepel kerrie
- >2 eetlepels zure room

Was de komkommer en schil met een dunschiller, kaasschaaf of mes om en om repen van de schil af. Snijd de komkommer in blokjes

Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.

Was de peper, verwijder de pitjes en snijd de peper in kleine stukjes.

Snijd de bosuitjes in ringen.

Bak de tartaar in een wok of braadpan gaar en rul.

Voeg de peper, paprika, bosui, zout en kerrie toe en roerbak in enkele minuten .

Voeg de komkommerblokjes erbij en roerbak het gerecht verder gaar.

Breng op smaak met zout en peper.

Roer er van het vuur af de zure room erdoor.

Lekker met aardappelen

Bron:

Voedingscentrum

Bevat:

200 kcal

23 gram eiwit

8 gram vet

4 gram verzadigd vet

9 gram koolhydraten

3 gram vezels

Met 3 kleine aardappelen (150 gram):

120 kcal

3 gram eiwit

24 gram koolhydraten

6 gram vezels