

Gezond broodbeleg Krab- en tonijnsalade



Ingrediënten voor 3 personen:

Krabsalade:

- 200g krab of surimi
- 1,5 hardgekookte eieren
- 100 g magere yoghurt of 0% Griekse yoghurt
- 1,5 hardgekookte eieren
- citroensap
- peperselie, peper & zout

Tonijnsalade

- 1 blik tonijn op eigen nat (200g)
- 1,5 hardgekookte eieren
- 40 g magere yoghurt of 0% Griekse yoghurt
- 1 el light mayonaise
- 1 el ketchup
- citroensap
- bieslook, peper & zout



Bereidingswijze

Krabsalade:

- Prak de surimi of krab (of een mengeling hiervan) fijn.**
- Plet de eitjes en meng dit bij het krabmengsel, voeg hierbij ook de yoghurt en roer om.**
- Breng op smaak met citroensap, peterselie, peper & zout.**

Tonijnsalade

- Laat de tonijn uitlekken en prak deze fijn.**
- Plet de eitjes en meng dit bij het tonijnmengsel, voeg hierbij de yoghurt, light mayonaise en ketchup.**
- Breng op smaak met citroensap, fijngesneden bieslook, peper & zout.**

Tips

- Kies bij vis uit blik steeds voor de vissoorten die op eigen nat bewaard worden en niet op olie. Laat het sap steeds uitlekken alvorens je aan de slag gaat met je visbereiding.**
- Vervang de tonijn/krab door zalm uit blik (eveneens op eigen nat).**
- Voeg dit toe aan je favoriete rauwkostsalade en maak je eigen koude schotel of gebruik dit bij de lunch als belegkeuze bij je boterhammen of crackers.**