

Ingrediënten en Recept



4



25'



0'



283

(par pers)

ROULEAUX DE CONCOMBRE AU THON

mmmEat

200 g de
thon

1 concombre

1 avocat,
1 échalote80 g de fromage
à tartiner,
1 fromage blanchuile d'olive,
moutarde,
ketchupciboulette,
persil, citron

- Rince le concombre. Taille-le en lamelles, dans le sens de la longueur, à l'aide d'une mandoline.
- Retire la peau et le noyau de l'avocat. Coupe-le en bâtonnets. Passe-le dans l'eau citronnée pour ne pas qu'il s'oxyde.
- Dans un saladier, mélange le thon égoutté, le fromage, un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre. Ajoute la ciboulette et le persil ciselés préalablement.
- Étale finement le thon sur les lamelles de concombre, et roule-les autour des bâtons d'avocat. Maintiens à l'aide de cures dents.
- Prépare une sauce en mélangeant le fromage blanc, l'échalote hachée au robot, 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à café de ketchup.
- Réserve le tout au frais avant dégustation.

Bron



Internet - Facebook -

Les recettes saines et gourmandes de mmmEat

<https://www.facebook.com/photo?fbid=567097522291351&set=a.385568280444277>

Info Martine Lycke

07/06/2023

Tonijn blikje
Scheutje olijfolie
80 g verse kaas
Peterselie
Bieslook
PZ

Komkommer wassen en in plakjes snijden

Avocado in stukjes snijden
+ citroensap

Saus:

125 g platte kaas
1 kl mosterd - 1 el
3 kl ketchup - 2 el

Fotos

