

TONIJNSAUS



Vorbereitung : 5 min - **Rusttijd :** -- **Koken :** -- **Materiaal :** Metalen mes

Ingrediënten : 1 small bowl

- 4 el. magere geklopte kwark 0% vet - ½ sjalot - 3 sprietjes bieslook - 1 el. tonijn op water en zout uit blik
 - 1 takje peterselie - zout, peper
-

1. Doe de sjalot, peterselie en bieslook in de kom: serveer 2 à 3 pulsen.
2. Voeg de tonijn, de kwark, zout en peper toe en mix 10 s.

Tip van de chef :

Een caloriearme saus om bij rauwe groenten te serveren.