

## Halve Tomaat met Tonijnsalade



Snijd een tomaat doormidden en lepel het vruchtvlies eruit. Neem 1 blik tonijn op water en laat deze uitlekken. Doe de tonijn in een kom. Voeg dan wat citroensap, 1-2 eetlepels magere yoghurt, een halve versnipperde rode ui en een kwart fijngesneden paprika toe. Bestrooi naar smaak met zout en peper. Meng de tonijn goed met alle ingrediënten. Lepel dan de tonijnsalade in de lege halve tomaten. Garneer eventueel met wat peterselie.

## Rookvlees met asperge



Neem een plakje rookvlees en doe daar 2 kleine asperges (uit pot) in.

## Rookvlees met ei



Kook 1 ei tot het hardgekookt is. Snijd deze in 4-en.

Wikkel om elke kwart ei 1 plakje rookvlees.

## Gevulde eieren



Kook 4 eieren tot ze hardgekookt zijn.

Halveer de eieren voorzichtig en schep het eigeel in een aparte kom.

Voeg 1 eetlepel magere yoghurt, een klein beetje mosterd, peper en zout toe aan het eigeel. Meng het goed door elkaar.

### Variatie 1

Meng 1 eetlepel roomkaas (Boursin/Philadelphia) licht met wat fijngesneden bieslook door het eimengsel.

Vul de gehalveerde eieren hiermee.

Om het mooi te vullen (het oog wil ook wat ) is een spuitzak met grove spuitkop aan te raden.

Garneer met een paar sprietjes bieslook.

### Variatie 2

Snijdt 1 plakje komkommer in kleine stukjes.

Snijdt 25gr gerookte zalm klein.

Meng dit alles met 1 eetlepel roomkaas licht (Boursin/Philadelphia). Voeg dit toe aan het eimengsel en roer het nog een keer goed door.

Vul de gehalveerde eieren hiermee.

Om het mooi te vullen (het oog wil ook wat ) is een spuitzak met grove spuitkop aan te raden.

Garneer met een beetje gedroogde dille.

Dit lekkere hapje hou je natuurlijk niet alleen voor jezelf!