

BORRELPLANK Tomatentulpjes



1 PORTIE = 4 PERSONEN

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ◆ 25 g verse bieslook
- ◆ 200 g zuivelspread naturel
- ◆ 500 g roma tomaatjes

MATERIAAL: satéprikker, groot plat bord

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd $\frac{1}{4}$ van de bieslook fijn en meng met de zuivelspread.
2. Snijd de tomaten aan de bovenkant kruislings in tot iets onder het midden.
3. Prik met de satéprikker een gaatje in de onderkant.
4. Schep met een theelepel de zaadjes uit de tomaten.
5. Vul de tomaten met het zuivelspreadmengsel.
6. Steek in elk gaatje in de onderkant een bieslookspriet.
7. Leg de tomaten op een bord in de vorm van een bosje tulpen.
8. Bind het bosje bij elkaar met de laatste bieslookspriet.

Eet smakelijk!

TIP: Je kunt de tomatentulpen één dag van tevoren maken. Bewaar ze in de koelkast.

- ◆ Vul de tomatentulpjes met pompoen-hummus of eiersalade. Eiersalade en pompoen-hummus staan niet in de Schijf van Vijf en is een dagkeuze. Kijk voor meer uitleg over dag- en weekkeuzes op voedingscentrum.nl
- ◆ Ook leuk: prik in elk tomaatje een satéprikker en zet ze als een bosje tulpen in een glazen vaasje.

BRON: ah.nl

