# Komkommerrolletjes met hammousse

**Komkommerrolletjes met hammousse.** Voor de maandelijkse foodblogswap ben ik gaan speuren op de site van ByAndreaJanssen. Andrea maakt prachtige foto's (hier kan ik niet aan tippen), dus heb genoten van mijn speurtocht. Ik had 4 gerechten uitgekozen die ik wel zag zitten maar met de kerst op komst en dus wat lekkere gezonde en lichte recepten te bedenken voor mijn Straight away cliënten heb ik gekozen voor deze komkommer rolletjes met hammouse.

Ik heb een paar hele kleine aanpassingen gedaan maar dan ook echt minimaal en staat nu als een voorgerecht op het vleesmenu voor de kerst voor mijn Straight away cliënten.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: <15 minuten

## Ingrediënten

- 50 gram roomkaas light
- 50 gram achterham
- 2 handen rucola of andere gemengde sla
- 1 komkommer

## Bereiding komkommerrolletjes met hammousse

1. Was de komkommer (niet schillen) en snij de uiteinden er

af.
2. Neem een kaasschaaf en schaaf de komkommer in 6 lange plakken.
3. Snij de ham in kleine stukjes en doe dit samen met de roomkaas in een keukenmachine *.
4. Mix dit dan tot een luchtige mousse.
5. Doe de mousse in een spuitzak en spuit over de gehele lengte van de komkommer een dun laagje mousse (heb je geen spuitzak, licht smeren met een mes gaat ook prima).
6. Rol de komkommer op en zet deze op een mooi bordje.

* vaak zit er bij de staafmixer een klein bakje met een mes, dit is een perfecte oplossing.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 89 | 4,2 | 1,8 | 9 | 3,2 | 1 | <1 |