PS. food & lifestyle

FASE 1

Salade zeevruchten



5 minuten

1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**342 Kcal**
Koolhydraten	**4.7 g**
Eiwitten	**30.6 g**
Vet	**22.3 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- ½ rode ui, in halve ringen
- ¼ komkommer, in schijfjes
- ½ tomaat, in parten
- 1 teen knoflook, geperst
- 50 g gamba's
- 50 g tonijn uit blik op water
- 50 g Hollandse garnalen
- 50 g sla
- Paar takjes dille, fijngehakt
- Paar takjes bieslook, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDINGSWIJZE

Fruit de knoflook in een koekenpan kort in 1 el olijfolie. Voeg de gamba's toe en bak deze tot ze roze kleuren. Leg de sla met de uiringen, komkommer- en tomatenschijfjes op een bord en verdeel de verschillende vissoorten over de sla. Maak een dressing van 1 el olijfolie, 1 el citroensap, bieslook, dille en peper en zout en besprenkel de salade hiermee.