PS. food & lifestyle

FASE 1

Garnalensalade met broccoli



10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**354 Kcal**
Koolhydraten	**5.7 g**
Eiwitten	**33.9 g**
Vet	**20.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g garnalen
- 100 g broccoliroosjes
- 5 cherrytomaatjes, gehalveerd
- Hand gemengde sla
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 tl citroensap
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter, gesmolten
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Maak een marinade van de knoflook, citroensap, olijfolie, gesmolten roomboter, peper en zout. Wrijf de garnalen in met de helft van de marinade en laat 10 minuten staan. Stoom of kook ondertussen de broccoliroosjes met een beetje zout in circa 4-5 minuten gaar. Laat afkoelen. Bak de garnalen in circa 2 minuten gaar in een hete koekenpan. Verdeel de broccoli, sla, tomaatjes en de garnalen over een bord. Besprenkel met de rest van de marinade.

TIP: VANAF FASE 2B LEKKER MET EEN BEETJE GERASPTE PARMEZAANSE KAAS