PS. food & lifestyle

FASE 2A

Salade met gamba's en aardbeien



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**438 Kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Eiwitten	**35.1 g**
Vet	**26.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g gamba's
- 50 g rucola
- 200 g komkommer in stukjes
- 100 g aardbeien, gehalveerd
- 1 teentje knoflook, geperst
- ¼ avocado in stukjes
- ½ el olijfolie
- Zout

EXTRA

- 1 el olijfolie
- Drupje tabasco
- 1 tl limoensap
- 1 tl witte wijnazijn
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar in een kommetje en zet even apart. Verhit de olijfolie in een pan en bak de gamba's, samen met de knoflook, roze en gaar in circa 3-5 minuten. Breng op smaak met een beetje zout. Doe de rucola, komkommer, aardbeien en avocado op een bord en schep een paar keer om. Verdeel de gamba's over de salade en maak af met de dressing.