



1A+1B

Meat

Lauwwarme kalkoensalade met courgette



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Schaaf de courgette in plakken en bestrooi met wat zout. Verhit de helft van de olijfolie in een grillpan en grill hierin de courgette en kalkoen gaar. Snijd de kalkoen vervolgens in reepjes. Maak een dressing van de resterende olijfolie, witte wijnazijn en mosterd en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de rucola over een bord en verdeel hierover de gegrilde courgette en reepjes kalkoen. Besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kalkoenfilet
- ☐ 100 g courgette
- ☐ 50 g rucola
- ☐ 1 tl mosterd
- ☐ 1 el witte wijnazijn
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	309 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	17 g
Vezels	1 g
Eiwit	30 g