



1A+1B

Vegetarian

## Salade tricolore



Bereidingstijd  
7 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Kook de broccoliroosjes 5 minuten in kokend water met een beetje zout. Giet af, laat afkoelen en meng met de rucola en de tomaatjes. Maak een dressing van olijfolie, knoflook, citroensap, Italiaanse kruiden en peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing.
- 2 Let op: dit is een bijgerecht! Lekker met (verse) tonijn, zalm of reepjes biefstuk voor een volledige maaltijd.

### Ingrediënten

- ☐ 100 g broccoli
- ☐ 3 gele cherrytomaatjes
- ☐ 3 rode cherrytomaatjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Citroensap
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 140 kcal |
| Koolhydraten | 3 g      |
| Vet          | 11 g     |
| Eiwit        | 3 g      |