



1A+1B

Fish

Salade zeevruchten



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.
- 2 Maak een dressing van 1 el olijfolie, 1 el citroensap, bieslook, dille en peper en zout en besprenkel de salade hiermee.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	342 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	22 g
Eiwit	30 g