



3 Fish

Zwarte quinoa salade met garnalen, avocado en tuinerwten



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereidingswijze salade:
- 2 Kook de tuinerwten circa 5 minuten in een ruime hoeveelheid water, giet af en spoel onder koud stromend water. Verhit ondertussen in de koekenpan de olie, fruit 1 teentje knoflook aan en voeg de garnalen toe en bak circa 2-3 minuten. Meng de tuinerwten, sla, komkommer
- 3 en garnalen door de quinoa. Verdeel de avocado eroverheen. Serveer met de yoghurt bieslook dressing.
- 4 Bereidingswijze yoghurt bieslook dressing:
- 5 Meng de yoghurt met 1 teentje knoflook. Breng op smaak met bieslook, citroensap, peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 opscheplepel gekookte zwarte quinoa
- ☐ 150-200 g garnalen
- ☐ 50 g Griekse yoghurt
- ☐ 100 g komkommer in stukjes
- ☐ 100 g ijsbergsla in reepjes
- ☐ 50 g tuinerwten
- ☐ 1/2 avocado in reepjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 tenen knoflook, geperst
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Verse bieslook, fijngehakt
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	688 kcal
Koolhydraten	40 g
Vet	33 g
Eiwit	46 g