PS. food & lifestyle

FASE 3

Zwarte quinoa salade met garnalen, avocado en tuinerwten

25 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**688 Kcal**
Koolhydraten	**40.2 g**
Eiwitten	**46.2 g**
Vet	**33.1 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

Bereidingswijze salade: 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 en garnalen door de quinoa. Verdeel de avocado eroverheen. Serveer met de yoghurt bieslook dressing. Bereidingswijze yoghurt bieslook dressing: Meng de yoghurt met 1 teentje knoflook. Breng op smaak met bieslook, citroensap, peper en zout.