

Rucolasalade met garnalen, tomaat en avocado



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	382 Kcal
Koolhydraten	6.9 g
Eiwitten	34.4 g
Vet	22.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g garnalen
- 50 g rucola
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- ½ avocado in stukjes
- ½ rode peper, heel fijngesneden
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen en de rode peper circa 5 minuten totdat de garnalen roze kleuren en niet meer doorschijnend zijn. Breng op smaak met peper en zout. Doe de rucola op een bord en verdeel de garnalen (samen met de olie en de rode peper), tomaatjes en de avocado eroverheen.

TIP: LEKKER MET
PS. FOOD &
LIFESTYLE HONING-
MOSTERD DRESSING.