

Lauwwarme boerenkoolsalade met garnalen, tomaat en avocado



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	409 Kcal
Koolhydraten	7 g
Eiwitten	33.8 g
Vet	26.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g garnalen
- 40 g boerenkool
- 1 tomaat in partjes
- ¼ komkommer in schijfjes
- ¼ avocado
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1,5 el olijfolie
- Partje citroen
- Snuf paprikapoeder
- Snuf kurkuma
- Snuf kerriepoeder
- Takje verse tijm voor de garnering
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de knoflook aan. Voeg de boerenkool toe en roerbak circa 3-4 minuten. Voeg de garnalen toe en breng op smaak met peper, zout en de kruiden. Roerbak deze circa 5 minuten mee tot de garnalen roze en gaar zijn. Voeg als laatst de partjes tomaat toe en warm nog even goed door. Verdeel de boerenkoolsalade over een bord. Maak af met de komkommer en avocado en besprenkel met een partje citroen. Garneer met de verse tijm.