PS. food & lifestyle

FASE 1

Panzanella



10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**272 Kcal**
Koolhydraten	**8.9 g**
Eiwitten	**16.6 g**
Vet	**18.5 g**
Vezels	**8.5 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: VANAF FASE 2A LEKKER MET 40-50 G MOZZARELLA LIGHT.

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- 50 g gekleurde cherrytomaatjes
- 100 g komkommer
- ¼ rode ui
- ½ teentje knoflook
- ½ el olijfolie
- 1 takje verse basilicum

EXTRA

- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ el rode wijnazijn
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de sneetjes witbrood in stukjes, cherrytomaatjes in kwarten, de komkommer en rode ui in halve ringen en hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan, fruit de knoflook en bak hierin de stukjes witbrood knapperig. Maak de dressing door de ingrediënten met elkaar te mengen. Verdeel de cherrytomaatjes, komkommer, rode ui en stukjes toast over een diep bord. Besprenkel met de dressing en garneer met de verse basilicum.