

Lauwwarme salade met courgette en kalkoen

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Bestrijk de courgette plakjes heel dun met olijfolie en bestrooi met een klein beetje zout. Laat een grillpan goed warm worden en grill de courgette plakken samen met de kalkoen reepjes aan beide kanten circa 3-4 minuten. Maak een dressing van de resterende olie, de witte wijn azijn, de mosterd en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de andijvie en de rucola op je bord en leg hier bovenop de gegrilde courgette en stukjes kalkoen en besprenkel met de dressing.

Tip:
vanaf fase 2 ook lekker met 5 pecannoten erover gestrooid, die je even hebt geroosterd in een koekenpan.

Ingrediënten:

- 120 g kalkoenfilet, in reepjes
- 100 g courgette, geschaafd en in plakken
- 50 g andijvie, gewassen en gedroogd
- 50 g rucola
- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijn azijn
- 1 tl mosterd
- Zout
- Peper



KCAL

372

EIWITTEN

28,4 g

KOOL-
HYDRATEN

9,8 g

VETTEN

23,8 g

FASE 1A + 1B