



1A+1B

Vis

Andijviesalade met vongole



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olijfolie in een grote pan op laag vuur. Voeg de knoflook en de chilipeper toe en roerbak 1 à 2 minuten tot de knoflook geurt, maar niet gekleurd is. Voeg de schelpen en de wijn toe, draai het vuur middelhoog tot hoog, zet de deksel op de pan en laat de venusschelpen 2-3 minuten koken tot alle schelpen open zijn. Bereid ondertussen de andijviesalade door de andijvie met de gemengde sla en de tomaatjes te mengen. Breng op smaak met de honing-mosterd dressing. Serveer met de venusschelpen. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de verse peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 1 el PS. food & lifestyle honing-mosterd dressing
- ☐ 150-200 g venusschelpen (vongole), 15 minuten in koud water gezet om het zand eruit te spoelen
- ☐ 25 g andijvie
- ☐ 25 g gemengde sla
- ☐ 4 cherrytomaatjes, gehalveerd
- ☐ 25 ml droge witte wijn
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ☐ ¼ rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- ☐ 1 el verse bladpeterselie, fijngehakt
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	265 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	11 g
Eiwit	28 g