

1A+1B Vlees

Lauwwarme kalkoensalade met courgette

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Schaaf de courgette in plakken en bestrooi met wat zout. Verhit de helft van de olijfolie in een grillpan en gril hierin de courgette en kalkoen gaar. Snijd de kalkoen vervolgens in reepjes. Maak een dressing van de resterende olijfolie, witte wijnazijn en mosterd en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de rucola over een bord en verdeel hierover de gegrilde courgette en reepjes kalkoen. Besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kalkoenfilet
- [ ] 100 g courgette
- [ ] 50 g rucola
- [ ] 1 tl mosterd
- [ ] 1 el witte wijnazijn
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**309 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**1 g**
Eiwit	**30 g**