

1A+1B Vlees

Lauwwarme salade met courgette en kalkoen

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrijk de courgette plakjes heel dun met olijfolie en bestrooi met een klein beetje zout. Laat een grillpan goed warm worden en grill hierin de courgette plakjes samen met de kalkoenreepjes aan beide kanten circa 3-4 minuten.
2. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**372 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**23 g**
Eiwit	**28 g**