2B Vegetarisch

Witlofsalade met gegrilde perzik en amandelen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de perzik in partjes, de rode ui in halve ringen, de witlof in reepjes en hak de amandelen grof. Verhit de olijfolie in een pan en bak de perzik circa 5 minuten. Verdeel de gemengde sla en witlof over een bord. Verdeel de gegrilde perzik, rode ui en amandelen hier bovenop. Maak af met de mozzarella, besprenkel met de balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Eet de komkommer er los naast.

Ingrediënten

- [ ] 90-100 g mozzarella light
- [ ] ½ perzik
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] 50 g witlof
- [ ] 20 g amandelen
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**437 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**24 g**