PS. food & lifestyle

2A Vegetarisch

Aspergesalade met mozzarella en tomaat

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwijder de houtachtige onderkant van de aspergetips en halveer ze. Laat een grillpan goed heet worden en gril de asperges circa 4 minuten. Laat even afkoelen. Meng de mozzarella, gegrilde asperges, tomaat en komkommer goed door elkaar. Maak een dressing van de olie, Italiaanse kruiden, peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing en schep nogmaals om. Garneer met de verse munt.

Ingrediënten

- [ ] 90 g mozzarella light, in stukjes
- [ ] 100 g groene aspergetips
- [ ] 75 g tomaten, in stukjes
- [ ] 75 g komkommer, in stukjes
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Takje verse munt
- [ ] Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**283 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**19 g**