1A+1B Vis

Caesarsalade met gemarineerde garnalen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook. Meng de garnalen met het limoensap, een half teentje knoflook, de gedroogde kruiden en wat peper en zout. Laat minimaal een half uur (maximaal 2 uur) marineren in de koelkast. Verhit een koekenpan en bak de garnalen in 3-4 minuten gaar. Kook het ei tussen hard en zacht in en laat afkoelen. Snijd het sesam lijnzaadbrood in stukjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de stukjes brood circa 5 minuten. Maak ondertussen de caesardressing door alle ingrediënten met elkaar te mengen en te mixen tot een glad geheel. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de avocado in plakjes en het ei in partjes. Verdeel de sla, cherrytomaatjes, ei, avocado, garnalen en croutons over een bord. Besprenkel met de caesardressing.
2. Tip: bewaar het overgebleven halve ei in de koelkast en eet deze de volgende dag bij de lunch.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 30-40 g garnalen
- ☐ ½ ei
- ☐ 25 g Romaine sla
- ☐ 75 g cherrytomaatjes
- ☐ ¼ avocado
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 tl limoensap
- ☐ Snuf paprikapoeder
- ☐ Snuf gedroogde basilicum
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**553 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**37 g**
Vezels	**25 g**
Eiwit	**31 g**