1A+1B Vis

Frisse garnalencocktail

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Schil de komkommer en snijd in blokjes. Hak de bieslook fijn. Maak de cocktailsaus door de Griekse yoghurt te mengen met de mayonaise en tomatenpuree. Roer goed door en voeg eventueel naar smaak zoetstof toe. Meng de blokjes komkommer met de bieslook en het limoensap. Leg twee blaadjes sla in een mooi (cocktail)glas en schep eerst de komkommer en dan de garnaaltjes erbovenop. Schenk de cocktailsaus eroverheen en bestrooi met wat peper. Herhaal met het tweede glas.
2. Let op! Dit is een voorgerecht voor speciale gelegenheden en feestdagen. Wil je hier een volwaardige lunch of diner van maken? Verhoog de hoeveelheid garnalen dan naar 150-200 g per persoon en verdubbel de hoeveelheid komkommer.

Ingrediënten

- [ ] 100 g Hollandse garnalen
- [ ] 4 blaadjes kropsla
- [ ] 200 g komkommer
- [ ] 2 el Griekse yoghurt 0%
- [ ] 1 ½ el mayonaise
- [ ] 1 tl tomatenpuree
- [ ] 5 g bieslook
- [ ] 2 tl limoensap
- [ ] Optioneel: vloeibare zoetstof naar smaak
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**148 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**9 g**
Vezels	**1 g**
Eiwit	**11 g**