PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Panzanella met geitenkaas, courgette en cherrytomaatjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette in kleine stukjes, de cherrytomaatjes in kwarten, pers de knoflook, snipper de rode ui en hak de basilicum fijn. Smeer het brood in met de geperste knoflook en snijd het vervolgens in stukjes van circa 2 bij 2 cm. Meng de stukjes brood in een kommetje met 1 el olijfolie, het citroensap en peper en zout. Bak in de pan voor circa 5-10 minuten. Voeg de laatste 5 minuten de rest van de olijfolie, basilicum en de courgette toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de laatste 2 minuten de tomaten toe. Doe alles in een diep bord en verdeel de geitenkaas en de rode ui eroverheen. Besprenkel met de balsamicoazijn.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 40-50 g verse geitenkaas
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 1½ el olijfolie
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] 2 g verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**470 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**30 g**
Vezels	**26 g**
Eiwit	**22 g**