PS. food & lifestyle

1A+1B Fish

# Rucolasalade met garnalen, tomaat en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen en de rode peper circa 5 minuten totdat de garnalen roze kleuren en niet meer doorschijnend zijn. Breng op smaak met peper en zout. Doe de rucola op een bord en verdeel de garnalen (samen met de olie en de rode peper), tomaatjes en de avocado eroverheen.

## Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 50 g rucola
- [ ] 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- [ ] ½ avocado in stukjes
- [ ] ½ rode peper, heel fijngesneden
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **382 kcal** |
| Koolhydraten | **6 g** |
| Vet | **22 g** |
| Eiwit | **34 g** |