PS. food & lifestyle

3 Vis

Salade met tonijn en geroosterde pompoen

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen in plakken. Besprenkel met de reguliere olijfolie en breng op smaak met garam masala, peper en zout. Leg op een met bakpapier bekleedde bakplaat en rooster circa 20 minuten in de oven. Keer regelmatig om. Snijd de avocado in stukjes, halveer de cherrytomaatjes en laat de tonijn uitlekken. Schep de rucola op een diep bord en verdeel de pompoen, avocado, cherrytomaatjes, feta en tonijn hier overheen. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 100 g tonijn uit blik op olijfolie
- [ ] 30 g feta
- [ ] 200 g pompoen
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 30 g rucola
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 el extra vierge olijfolie
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje garam masala
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**623 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**49 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**35 g**