PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Salade tricolore

Bereidingstijd
7 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de broccoliroosjes 5 minuten in kokend water met een beetje zout. Giet af, laat afkoelen en meng met de rucola en de tomaatjes. Maak een dressing van olijfolie, knoflook, citroensap, Italiaanse kruiden en peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing.
2. Let op: dit is een bijgerecht! Lekker met (verse) tonijn, zalm of reepjes biefstuk voor een volledige maaltijd.

Ingrediënten

- [ ] 100 g broccoli
- [ ] 3 gele cherrytomaatjes
- [ ] 3 rode cherrytomaatjes
- [ ] Handje rucola
- [ ] 0.5 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Citroensap
- [ ] Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**140 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**3 g**