PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Salade zeevruchten

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Fruit de knoflook in een koekenpan kort in 1 el olijfolie. Voeg de gamba's toe en bak deze tot ze roze kleuren. Leg de sla met de uiringen, komkommer- en tomatenschijfjes op een bord en verdeel de verschillende vissoorten over de sla.
2. Maak een dressing van 1 el olijfolie, 1 el citroensap, bieslook, dille en peper en zout en besprenkel de salade hiermee.

Ingrediënten

- ☐ ½ rode ui, in halve ringen
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ ½ tomaat, in parten
- ☐ 1 teen knoflook, geperst
- ☐ 50 g gamba's
- ☐ 50 g tonijn uit blik op water
- ☐ 50 g Hollandse garnalen
- ☐ 50 g sla
- ☐ Paar takjes dille, fijngehakt
- ☐ Paar takjes bieslook, fijngehakt
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 1 el citroensap

Voedingswaarden per persoon

Energie	**342 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**22 g**
Eiwit	**30 g**