PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Varkenshaassalade met spinazie en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de cherrytomaatjes in kwarten, de avocado in plakken, hak de rode peper fijn, pers de knoflook en snipper de ui. Breng de varkenshaas op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en fruit de ui, knoflook en rode peper. Voeg de varkenshaas toe en bak gaar. Vouw de bereide varkenshaas met de ui, knoflook en rode peper in aluminiumfolie en laat circa 5 minuten rusten. Maak ondertussen een salade van de spinazie, cherrytomaatjes en avocado. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de varkenshaas.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g varkenshaas
- ☐ 75 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g verse spinazie
- ☐ ¼ avocado
- ☐ ½ rode peper
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ ¼ ui
- ☐ 1 el ongezouten roomboter
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**384 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**30 g**