1A+1B Fish

Lauwwarme boerenkoolsalade met garnalen, tomaat en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de knoflook aan. Voeg de boerenkool toe en roerbak circa 3-4 minuten. Voeg de garnalen toe en breng op smaak met peper, zout en de kruiden. Roerbak deze circa 5 minuten mee tot de garnalen roze en gaar zijn. Voeg als laatst de partjes tomaat toe en warm nog even goed door. Verdeel de boerenkoolsalade over een bord. Maak af met de komkommer en avocado en besprenkel met een partje citroen. Garneer met de verse tijm.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 40 g boerenkool
- [ ] 1 tomaat in partjes
- [ ] ¼ komkommer in schijfjes
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1,5 el olijfolie
- [ ] Partje citroen
- [ ] Snuf paprikapoeder
- [ ] Snuf kurkuma
- [ ] Snuf kerriepoeder
- [ ] Takje verse tijm voor de garnering
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**409 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**33 g**