2A Vegetarian

Rucolasalade met feta, blauwe bessen en aardbeien

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer in kleine stukjes en halveer de aardbeien. Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap en de oregano. Verdeel de rucola samen met de feta, aardbeien, blauwe bessen en de komkommer over een bord. Besprenkel met de dressing en breng eventueel extra op smaak met een klein beetje zout en wat versgemalen peper.

Ingrediënten

- [ ] 90-100 g feta light
- [ ] 25 g rucola
- [ ] 200 g komkommer
- [ ] 50 g blauwe bessen
- [ ] 50 g aardbeien
- [ ] 1 el avocado olie of olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] ½ tl oregano
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**310 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**18 g**