3 Fish

Zwarte quinoa salade met garnalen, avocado en tuinerwten

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereidingswijze salade:
2. Kook de tuinerwten circa 5 minuten in een ruime hoeveelheid water, giet af en spoel onder koud stromend water. Verhit ondertussen in de koekenpan de olie, fruit 1 teentje knoflook aan en voeg de garnalen toe en bak circa 2-3 minuten. Meng de tuinerwten, sla, komkommer
3. en garnalen door de quinoa. Verdeel de avocado eroverheen. Serveer met de yoghurt bieslook dressing.
4. Bereidingswijze yoghurt bieslook dressing:
5. Meng de yoghurt met 1 teentje knoflook. Breng op smaak met bieslook, citroensap, peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 opscheplepel gekookte zwarte quinoa
- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 50 g Griekse yoghurt
- [ ] 100 g komkommer in stukjes
- [ ] 100 g ijsbergsla in reepjes
- [ ] 50 g tuinerwten
- [ ] 1/2 avocado in reepjes
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 tenen knoflook, geperst
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Verse bieslook, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**688 kcal**
Koolhydraten	**40 g**
Vet	**33 g**
Eiwit	**46 g**