

Aspergesalade met mozzarella en tomaat



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verwijder de houtachtige onderkant van de aspergetips en halveer ze. Laat een grillpan goed heet worden en grill de asperges circa 4 minuten. Laat even afkoelen. Meng de mozzarella, gegrilde asperges, tomaat en komkommer goed door elkaar. Maak een dressing van de olie, Italiaanse kruiden, peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing en schep nogmaals om. Garneer met de verse munt.

*Tip:
lekker
met een beetje
balsamico
azijn.*

Ingrediënten:

- 90-100 g mozzarella licht in stukjes
- 100 g groene aspergetips
- 75 g tomaten in stukjes
- 75 g komkommer in stukjes
- 1 el olijfolie
- Takje verse munt
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 2A
283	19,2 g	8,1 g	18,7 g	