



2B

## Brokkoli-Feta-Salat mit getrockneten Tomaten



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Brokkoli ca. 4-5 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Die Pinienkerne goldbraun rösten und die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Das Basilikum grob hacken. Den Brokkoli und die getrockneten Tomaten auf einer tiefen Schüssel verteilen und den Feta darüber zerbröckeln. Mit Olivenöl und Zitronensaft besprenkeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit dem frischen Basilikum garnieren.

### Zutaten

- ☐ 90-100 g Feta light
- ☐ 200 g Brokkoli
- ☐ 4 getrocknete Tomaten
- ☐ 1 EL Pinienkerne
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 5 g frisches Basilikum
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 527 kcal |
| Kohlenhydrate | 32 g     |
| Fett          | 28 g     |
| Ballaststoffe | 10 g     |
| Eiweiß        | 29 g     |