1A+1B

Tomatensalat mit Ziegenkäse und Pita

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Mediterrane Brötchen unter dem Grill goldbraun toasten. Die Tomaten halbieren, die Zwiebel würfeln und die Thymianblätter abzupfen. Den Salat auf einer tiefen Schüssel anrichten und Tomaten sowie rote Zwiebel darüber verteilen. Mit Olivenöl vermengen, mit Pfeffer und Salz bestreuen und gut umrühren. Den Ziegenkäse darüber zerbröckeln und mit frischen Thymianblättern bestreuen. Mit dem Mediterranen Brötchen servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 15 g Ziegenkäse
- [ ] 75 g (bunte) Tomaten
- [ ] 25 g gemischter Salat
- [ ] 10 g rote Zwiebel
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**212 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**15 g**