1A+1B

Tricolore-Salat

Zubereitungszeit
7 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brokkoliröschen 5 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Abgießen, abkühlen lassen und mit dem Rucola und den Tomaten vermengen. Ein Dressing aus Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Italienischen Kräutern und Pfeffer und Salz herstellen. Den Salat mit dem Dressing besprenkeln.
2. Achtung: Dies ist eine Beilage! Lecker mit (frischem) Thunfisch, Lachs oder Steakstreifen für eine vollständige Mahlzeit.

Zutaten

- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 3 gelbe Kirschtomaten
- [ ] 3 rote Kirschtomaten
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Zitronensaft
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**140 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**3 g**