IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT HALVE AVOCADO GEVULD MET GARNAALSLA

INGREDIENTEN

- 1 avocado
- 200 g garnaal
- 1 gekookt eitje
- 1 el mayonaise
- 150 g bloemkoolroosjes
- 150 g broccoliroosjes
- 1 hand kerstomaten
- 1 geraspte wortel
- 1/4 komkommer in staafjes
- gemengde sla
- 10 druiven

BEREIDING

1. Meng garnalen met 1 el mayonaise
2. Kook 1 eitje 8 à 9 min > ik kook meestal enkele eitjes per week en dan heb je er altijd in de frigo liggen.
3. Stoom bloemkool, broccoliroosjes in je stoomoven of dit kan ook in microgolf (slechts 3 minuten), gewoon bloemkool/broccoli afspoelen en microgolfbestendig potje met deksle zetten en klaar na 3 min.
4. Hou de steel bij voor in de soep te doen.
5. Snijd de andere groenten, halveer de avocado en schik alles op je bord.
6. Het floske bovenop de garnaalsla is van venkel :)

Enjoy en Relax

Lekker met een (zaden)cracker of (koolhydraatarm)brood