

# ZWARTE QUINOA SALADE MET GARNALEN, AVOCADO EN TUINERWTEN



25 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 opscheplepel gekookte zwarte quinoa
- 100 g komkommer in stukjes
- 100 g ijsbergsla in reepjes
- 50 g Griekse yoghurt
- 1/2 avocado in reepjes
- 1 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 tl citroensap
- Verse bieslook, fijngehakt
- Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Kook de tuinerwten circa 5 minuten in een ruime hoeveelheid water, giet af en spoel onder koud stromend water. Verhit ondertussen in de koekenpan de olie, fruit 1 teentje knoflook aan en voeg de garnalen toe en bak circa 2-3 minuten. Meng de tuinerwten, sla, komkommer en garnalen door de quinoa. Verdeel de avocado eroverheen. Serveer met de yoghurt bieslook dressing.

## BEREIDINGSWIJZE YOGHURT BIESLOOK DRESSING:

Meng de yoghurt met 1 teentje knoflook. Breng op smaak met bieslook, citroensap, peper en zout.

FASE 3

