



Stap 2

Mexicaanse salade

STAP 2

1 persoon

Dit recept bevat

$\frac{2}{3}$ portie groente | 1 portie eiwit | $\frac{1}{5}$ portie zuivel

Ingrediënten

75 gr. Romaine sla | 125 gr. rundergehakt, bereid | $\frac{1}{2}$ avocado, in stukjes | 4 cherrytomaatjes, gesneden | $\frac{1}{2}$ rode ui, gesneden | 30 gr. yoghurt | $\frac{1}{2}$ vleestomaat | $\frac{1}{2}$ tl chilipoeder | $\frac{1}{2}$ teentje knoflook | 1 el citroensap

Bereiding

Voor de salsa meng je de vleestomaat met citroensap, chilipoeder, knoflook en de helft van de rode ui met een staafmixer tot een gladde massa.

Rul het gehakt tot het gaar is.

Snijd de onderkant van de sla af en haal de blaadjes los.

Verspreid de blaadjes over een bord en verdeel de cherrytomaatjes, overige rode ui, avocado en het gehakt hierover.

Garneer het geheel af met de yoghurt en de salsa.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™