2B Vegetarian

Brokkoli-Feta-Salat mit getrockneten Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Brokkoli ca. 4-5 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Die Pinienkerne goldbraun rösten und die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Das Basilikum grob hacken. Den Brokkoli und die getrockneten Tomaten auf einer tiefen Schüssel verteilen und den Feta darüber zerbröckeln. Mit Olivenöl und Zitronensaft besprenkeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit dem frischen Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Feta light
- [ ] 200 g Brokkoli
- [ ] 4 getrocknete Tomaten
- [ ] 1 EL Pinienkerne
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 5 g frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**527 kcal**
Kohlenhydrate	**32 g**
Fett	**28 g**
Ballaststoffe	**10 g**
Eiweiß	**29 g**