

TOMAAAT-GARNAAL MET LIGHT DRESSING EN GARNITUUR

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 grote rijpe tomaten

2 tomaten voor garnituur

500 g garnalen

2 eieren

1 limoen

3 eetlepels light cocktaildressing

1 krop sla

8 wortelen

1 komkommer

peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng een pot met water aan de kook. Gebruik het kokende water om de tomaten te ontvellen.

Verwijder de steeltjes, en snij ineen draaiende beweging ook het taai stukje onder het steeltje eruit. Snijd een kruisje in de top van elke tomaat.

Dompel de tomaten ongeveer 20 seconden onder in het kokende water (niet te lang want het tomatenvlees mag niet melig worden)

Spoel de tomaten onmiddellijk onder koud water en trek de schil eraf met een mesje. Snijd het 'hoedje' van elke tomaat, en hou dit opzij.

Gebruik een koffielepel om de zaadlijsten uit de tomaat te scheppen, Snijd ook het vlezige middenstuk weg, zodat de tomaat volledig uitgehold is.

Meng de grijze garnalen met 3 lepels licht cocktailsaus en breng op smaak met vers gemalen peper en een snuifje zout en besprenkel met enkele druppels limoensap.

Roer het geheel voorzichtig om en vul de tomaten met het mengsel van garnalen. Plaats op iedere tomaat het hoedje.

Was de salade. Schil de wortelen en raps deze. Snijd de komkommer in dunne plakjes. Kook de eieren 7 minuten, laat afkoelen, pel ze en snijd deze in partjes.

Afwerking bord: Maak een bedje van salade op een bord en schik er de tomaat-garnaal op. Dresseer de wortelen, de komkommer, de eieren en de tomaten er rond.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal 249

SMAKELIJK!