

THOMY



BEZAUBERENDE GREENIE

ZUTATEN

2 Stk	Fenchelknollen
2 Köpfe	Friséesalat
1 Stk.	Avocado
2 Stk	grüne Tomaten
10 Stk	Kirschtomaten
1 Stk.	kleine Gurke
25 g	Haselnüsse
1 Flasche	Öl zum Braten
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Flasche	Zitronensaft
1 Flasche	Olivensöl
15 g	THOMY French à l'ancienne Dressing

ANWEISUNG

- Schritt 1 Fenchel in Viertel schneiden und ca. 12 Minuten in einer Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schritt 2 Friséesalat waschen und gut abtropfen lassen. Avocado aufschneiden, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob würfeln. Mit Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren.
- Schritt 3 Grüne Tomaten und Kirschtomaten klein schneiden. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
- Schritt 4 Zutaten vermengen und mit THOMY French à l'ancienne Dressing verfeinern. Und weil wir das Thema ausgewogene Ernährung wirklich ernst nehmen, empfehlen wir dir, noch eine Portion Vollkornbrot und Proteine (z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu) hinzuzufügen.