Rivierkreeftjes cocktail

Rivierkreeftjes cocktail. De traditionele cocktailsalade uit de jaren 70 kennen we allemaal. Misschien nostalgie maar ik had hier weer een keer trek in. Natuurlijk wel met een Claudia twist, wat gezonder en wat ons betreft minstens net zo lekker.

Eenvoudig voor te bereiden en als je het serveert tijdens een etentje hoef je het alleen nog maar samen te stellen.

Voor wat extra pit heb ik een gemengde sla met rucola gebruikt.

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 15 minuten

Ingrediënten

- 100 gram rivierkreeftjes
- 4 handen groene gemengde sla
- 2 stengels bleekselderij
- 3 eetlepels griekse yoghurt
- 1 eetlepel ketchup
- 1 theelepel port (of meer als je dit lekker vindt)
- Peper/zout naar behoefte
- 1/2 theelepel gerookte paprikapoeder
- Snufje cayennepeper

Bereiding rivierkreeftjes cocktail

Snij de stengels bleekselderij in kleine blokjes.

Was en snij de gemengde sla en verdeel dit samen met de blokjes bleekselderij over 4 schaaltjes.

Meng hierdoor de rivierkreeftjes.

Meng in een bekertje de griekse yoghurt, ketchup, port, paprikapoeder, cayennepeper en wat peper/zout tot een lekkere lichte saus.

Serveer de saus bij de rivierkreeftjes cocktail.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
57	1,7	0,9	6,3	2,6	0,8	0,5