



Zitroniger Zucchinisalat mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	233 kcal	Fett:	21,2 g
Eiweiß:	5,83 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,53 g
Kohlenhydrate:	4,35 g	ungesättigte Fettsäuren:	17,7 g

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker miteinander vermengen.
2. Die Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange, dünne Streifen schneiden und anschließend mit dem Dressing vermischen.
3. Auf vier Teller verteilen und mit Ricotta, den Walnüssen und Basilikum auffüllen. Nach Belieben mit Zitronenabrieb garnieren.

Tipp: Am besten schmeckt der Salat wenn er innerhalb einer Stunde serviert wird und gut gekühlt ist.

Zutaten für 4 Portionen :

- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL natives Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 350 g Zucchini
- 65 g Ricotta
- 65 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt und geröstet
- 2 EL Basilikum, geschnitten
- Zitronenabrieb, zum Garnieren
- Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen