1A+1B

Brötchen mit gebratenen Garnelen

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Garnelen mit dem Olivenöl vermengen und mit Paprika- und Knoblauchpulver sowie etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Die Garnelen in ca. 4-5 Minuten gar braten und danach etwas abkühlen lassen. Das Brötchen halbieren und die untere Hälfte mit der Mayonnaise bestreichen. Nacheinander mit Avocado, Rucola, Tomate und den gebratenen Garnelen belegen. Das Brötchen abdecken und sofort servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] ¼ Avocado, in Scheiben
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 2 Tomaten, in Scheiben
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] 0.5 EL Mayonnaise
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**369 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**23 g**
Eiweiß	**21 g**