1A+1B Fisch

Rucolasalat mit Garnelen, Tomate und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen und die rote Chili ca. 5 Minuten braten bis die Garnelen rosa werden und nicht mehr durchsichtig sind. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rucola auf einem Teller anrichten und die Garnelen (zusammen mit dem Öl und der roten Chili), Tomaten und Avocado darüber verteilen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 50 g Rucola
- [ ] 5 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] ½ Avocado in Stücken
- [ ] ½ rote Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**382 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**22 g**
Eiweiß	**34 g**