1A+1B Fisch

Würziger Scampi-Salat

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Knoblauch, rote Chili und Garnelen ca. 5 Minuten in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne braten. Salat, Tomate und Gurke in eine tiefe Schüssel geben. Die warmen Knoblauchgarnelen daraufschöpfen und mit einer Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- [ ] 150 g große Garnelen
- [ ] 75 g gemischte junge Blattsalate
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] ¼ Gurke, in Scheiben
- [ ] 2 Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 0.5 rote Chili, in Ringen
- [ ] Zitronenscheibe
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**277 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**34 g**