PS. food & lifestyle

FASE 1

Mediterraan broodje met gambas



8 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**248 Kcal**
Koolhydraten	**6.1 g**
Eiwitten	**22.7 g**
Vet	**14.8 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: GEBRUIK HET OVERGEBLEVEN BAKVET ALS SAUS VOOR OVER DE GARNALEN.

INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 50 g ongekookte garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 0.5 milde rode chilipeper, zonder zaadjes en fijngehakt
- 1 tl citroensap
- Verse koriander, fijngehakt
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de fijngehakte chilipeper toe en bak 1 tot 2 minuten. Voeg de garnalen toe en bak ze roze en gaar in ongeveer 3 tot 5 minuten. Voeg citroensap en koriander toe en breng op smaak met peper en zout. Bak nog een minuut om de smaken goed te laten mengen. Snijd het Mediterraan broodje doormidden en leg 1 minuut tussen de grill. Beleg het broodje met de garnalen.