PS. food & lifestyle

FASE 1

Tomaat-garnalenspiesjes



40 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**240 Kcal**
Koolhydraten	**6.7 g**
Eiwitten	**25.3 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**2.3 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g gepelde garnalen
- 100 g kleine trostomaten
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 el limoensap
- Peper
- Zout

EXTRA

- Satéprikkers

BEREIDINGSWIJZE

Meng de olie, knoflook en het limoensap tot een marinade. Voeg de garnalen toe en laat minimaal een half uur tot een halve dag in de marinade staan. Rijg de garnalen en de tomaatjes om en om aan een satéprikker. Leg ze op de barbecue of een hete grillpan en gril de spiesjes aan beide kanten 3-4 minuten. Ze zijn gaar als ze mooi roze en stevig zijn.