



1A+1B

Vis

## Broodje met gebakken garnalen



Bereidingstijd  
10 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Meng de garnalen met de olijfolie en bestrooi met het paprika- en knoflookpoeder en wat peper en zout. Bak de garnalen in circa 4-5 minuten gaar en laat daarna even afkoelen. Snijd het broodje doormidden en besmeer de onderste helft met de mayonaise. Beleg achtereenvolgens met avocado, rucola, tomaat en de gebakken garnalen. Dek het broodje af en serveer direct.

### Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 40-50 g garnalen
- ☐ ¼ avocado, in plakjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ 2 tomaten, in schijfjes
- ☐ 0.5 el olijfolie
- ☐ 0.5 el mayonaise
- ☐ Snufje paprikapoeder
- ☐ Snufje knoflookpoeder
- ☐ Peper en zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 369 kcal |
| Koolhydraten | 10 g     |
| Vet          | 23 g     |
| Eiwit        | 21 g     |