



1A+1B

Vis

Pittige garnalen met tomaatjes en bleekselderij



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwijder de zaadlijst van de rode peper en snijd zeer fijn. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de bleekselderij in halve maantjes, de avocado in stukjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in de pan en fruit de knoflook en de rode peper en paar minuutjes aan. Voeg de garnalen toe en bak ze roze en gaar. Breng op smaak met peper en zout en bewaar de bakolie. Verdeel de garnalen, tomaatjes, bleekselderij en de garnalen over een bord en besprenkel met de bakolie en het citroensap. Breng eventueel nog extra op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g garnalen
- ☐ 100 g bleekselderij
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ ½ avocado
- ☐ ¼ rode peper
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	463 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	29 g
Vezels	6 g
Eiwit	33 g