



1A+1B

Vis

Pittige scampi salade



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bak de knoflook, rode peper en garnalen ongeveer 5 minuten in 1 el olijfolie in een koekenpan. Doe de sla, tomaat en komkommer in een diep bord. Schep de warme knoflookgarnalen erop en serveer met een schijf citroen.

Ingrediënten

- ☐ 150 g grote garnalen
- ☐ 75 g gemengde jonge bladsla
- ☐ 1 tomaat, in schijfjes
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ 2 tenen knoflook, geperst
- ☐ 0.5 rode peper, in ringetjes
- ☐ Schijf citroen
- ☐ 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	277 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	13 g
Eiwit	34 g