



3 Fisch

Garnelen-Mango-Salat



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Marinade aus Olivenöl, spanischer Chili, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zubereiten. Die Garnelen mit der Hälfte der Marinade einreiben und 10 Minuten stehen lassen. Die Garnelen in ca. 2 Minuten in einer heißen Pfanne gar braten. Salat, Garnelen, Tomaten und Mango auf einem Teller verteilen. Mit dem Rest der Marinade besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Garnelen
- ☐ ½ Mango, in Stücken
- ☐ 75 g gemischter Salat
- ☐ 10 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ ½ spanische rote Chili, sehr fein geschnitten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 2 TL Zitronensaft
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	427 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Fett	22 g
Eiweiß	33 g