



1A+1B

Rucolasalat mit Garnelen, Tomate und Avocado



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen und die rote Chili ca. 5 Minuten braten bis die Garnelen rosa werden und nicht mehr durchsichtig sind. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rucola auf einem Teller anrichten und die Garnelen (zusammen mit dem Öl und der roten Chili), Tomaten und Avocado darüber verteilen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Garnelen
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 5 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ ½ Avocado in Stücken
- ☐ ½ rote Chili, sehr fein geschnitten
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	382 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	22 g
Eiweiß	34 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at