



2A

Salat mit Gambas und Erdbeeren



Zubereitungszeit
15 Minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen und beiseite stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gambas zusammen mit dem Knoblauch in ca. 3-5 Minuten rosa und gar braten. Mit etwas Salz würzen. Rucola, Gurke, Erdbeeren und Avocado auf einem Teller anrichten und einige Male umschöpfen. Die Gambas über den Salat verteilen und mit dem Dressing abschließen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Gambas
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 200 g Gurke in Stücken
- ☐ 100 g Erdbeeren, halbiert
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ¼ Avocado in Stücken
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	438 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	26 g
Eiweiß	35 g

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at