



1A+1B

Würziger Scampi-Salat



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Knoblauch, rote Chili und Garnelen ca. 5 Minuten in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne braten. Salat, Tomate und Gurke in eine tiefe Schüssel geben. Die warmen Knoblauchgarnelen daraufschöpfen und mit einer Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- ☐ 150 g große Garnelen
- ☐ 75 g gemischte junge Blattsalate
- ☐ 1 Tomate, in Scheiben
- ☐ ¼ Gurke, in Scheiben
- ☐ 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ☐ 0.5 rote Chili, in Ringen
- ☐ Zitronenscheibe
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	277 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	13 g
Eiweiß	34 g