



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     |