



1A+1B

Vis

## Courgetti met gegrilde tomaten



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Vul een waterkoker en zet deze aan. Snijd de tomaten in kwarten en de avocado in plakjes. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Leg de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Verhit een grillpan en bestrijk de tomaat en garnalen met de olijfolie. Breng op smaak met oregano en peper en zout en gril de tomaten en garnalen circa 5 minuten. Schep de courgetti in een diep bord en verdeel hier de tomaat, avocado en garnalen overheen. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 150-200 g garnalen
- ☐ 50 g courgette
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ ½ avocado
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout
- ☐ Snuf oregano

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 354 kcal |
| Koolhydraten | 5 g      |
| Vet          | 21 g     |
| Vezels       | 4 g      |
| Eiwit        | 32 g     |