PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Gegrilde garnalen met tomaat-komkommersalade

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Dep de garnalen droog met keukenpapier en doe ze in een kom. Bestrooi met peper en zout en voeg de knoflook, een eetlepel olijfolie, peterselie, chilivlokken en het citroensap toe. Schep goed door elkaar zodat alle garnalen bedekt zijn. Dek af en laat minimaal 20 minuten marineren in de koelkast. Maak ondertussen de salade door de komkommer, tomaatjes en de lente-ui met elkaar te mengen in een kom. Maak een dressing van de rest van de olijfolie, azijn en wat peper en zout. Voeg toe aan de salade en meng goed door elkaar. Roerbak vervolgens de garnalen in circa 2 minuten roze en gaar. Serveer de garnalen met de salade.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 100 g tomaat in stukjes
- [ ] 100 g komkommer in stukjes
- [ ] ½ lente ui in ringetjes
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] ½ el witte wijnazijn
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] ¼ tl chilivlokken
- [ ] 1 el verse peterselie, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**323 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**32 g**