



1A+1B

Vis

## Pittige scampi salade



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bak de knoflook, rode peper en garnalen ongeveer 5 minuten in 1 el olijfolie in een koekenpan. Doe de sla, tomaat en komkommer in een diep bord. Schep de warme knoflookgarnalen erop en serveer met een schijf citroen.

### Ingrediënten

- ☐ 150 g grote garnalen
- ☐ 75 g gemengde jonge bladsla
- ☐ 1 tomaat, in schijfjes
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ 2 tenen knoflook, geperst
- ☐ 0.5 rode peper, in ringetjes
- ☐ Schijf citroen
- ☐ 1 el olijfolie

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 277 kcal |
| Koolhydraten | 5 g      |
| Vet          | 13 g     |
| Eiwit        | 34 g     |