PS. food & lifestyle

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**