PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Tomaat-garnalenspiesjes

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de olie, knoflook en het limoensap tot een marinade. Voeg de garnalen toe en laat minimaal een half uur tot een halve dag in de marinade staan. Rijg de garnalen en de tomaatjes om en om aan een satéprikker. Leg ze op de barbecue of een hete grillpan en gril de spiesjes aan beide kanten 3-4 minuten. Ze zijn gaar als ze mooi roze en stevig zijn.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g gepelde garnalen
- ☐ 100 g kleine trostomaten
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el limoensap
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**240 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**25 g**