

GEGRILDE GARNALEN MET TOMAAT-KOMKOMMERSALADE



30 minuten



1 persoon

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 en zout

BEREIDINGSWIJZE

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.

FASE
1A + 1B



323

Kcal

32,1 g

Eiwitten

7,9 g

Koolhydraten

17,4 g

Vetten

2,5 g

Vezels