



1A+1B

Fisch

Mediterranes Brötchen mit Gambas



Zubereitungszeit
8 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Knoblauch und die fein gehackte Chilischote hinzufügen und 1-2 Minuten braten. Die Garnelen hinzufügen und rosa und gar in etwa 3-5 Minuten braten.
- 2 Zitronensaft und Koriander hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Noch eine Minute braten um die Aromen gut zu verbinden. Das Mediterrane Brötchen halbieren und 1 Minute zwischen den Grill legen. Das Brötchen mit den Garnelen belegen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 50 g rohe Garnelen, gepellt und gereinigt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- ☐ 0.5 milde rote Chilischote, ohne Kerne und fein gehackt
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ Frischer Koriander, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	248 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	14 g
Eiweiß	22 g