3 Fish

Garnalen-mango salade

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak een marinade van de olijfolie, Spaanse peper, knoflook, citroensap, peper en zout. Wrijf de garnalen in met de helft van de marinade en laat 10 minuten staan. Bak de garnalen in circa 2 minuten gaar in een hete koekenpan. Verdeel de sla, garnalen, tomaatjes en de mango over een bord. Besprenkel met de rest van de marinade.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] Halve mango, in stukjes
- [ ] 75 g gemengde sla
- [ ] 10 cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] ½ Spaanse rode peper, heel fijn gesneden
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**427 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**22 g**
Eiwit	**33 g**