1A+1B Fish

Zucchini-Nudeln mit gegrillten Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Einen Wasserkocher füllen und einschalten. Die Tomaten vierteln und die Avocado in Scheiben schneiden. Mit dem Spiralschneider Zucchini-Nudeln aus der Zucchini herstellen. Die Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Eine Grillpfanne erhitzen und Tomate und Garnelen mit dem Olivenöl bestreichen. Mit Oregano sowie Pfeffer und Salz würzen und Tomaten und Garnelen ca. 5 Minuten grillen. Die Zucchini-Nudeln in eine tiefe Schüssel schöpfen und Tomate, Avocado und Garnelen darüber verteilen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Prise Oregano

Nährwerte pro Person

Energie	**354 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**32 g**