



1A+1B

Fish

Knoflook-citroengamba's met gevulde champignons



Bereidingstijd
40 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snipper de rode ui heel fijn, pers de knoflook en hak de peterselie fijn. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom. Voeg de garnalen toe en roer goed door. Laat minimaal 30 minuten marineren in de koelkast. Verwarm de oven voor op 190 °C. Verwijder het vruchtvlees van de tomaat en snijd heel fijn. Haal de steeltjes van de champignons en snijd ook heel fijn. Meng de tomaat, steeltjes van de champignons, rode ui en Provençaalse kruiden met de roomkaas in een kommetje. Vul de champignons met het mengsel. Zet voor 8-10 minuten in de voorverwarmde oven. Gril de gamba's om en om totdat ze roze en gaar zijn. Serveer met de gevulde champignons.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g grote garnalen
- ☐ 100 g champignons
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 3 tl roomkaas light
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 tl Provençaalse kruiden

Voedingswaarden per persoon

Energie	356 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	19 g
Vezels	3 g
Eiwit	34 g