

Stap 1



Pittige gamba's

STAP 1

1 persoon

Dit recept bevat per persoon

1 portie eiwit

Ingrediënten

150 gr. gamba's, gepeld | 2 teentjes knoflook, fijngesneden | een paar druppels tabasco | 1 rood pepertje, fijngesneden | 1 el citroensap | scheutje olijfolie | peper | verse peterselie

Bereiding

Roer de olijfolie, knoflook, tabasco en rode peper door elkaar in een kom en breng indien nodig op smaak met wat peper.

Meng de gamba's goed met de marinade en laat ze ongeveer 10 minuten trekken.

Verhit een grill- of koekenpan en bak de gamba's met de verse peterselie ongeveer 6 minuten.

Besprenkel het geheel met wat citroensap.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[™]