

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
1 avocado
100 gr roze garnalen
5 gr jalapenopeper
30 gr fritessaus
15 gr ketchup
drupje worcestersaus
peper
zout
citroensap

GEVULDE AVOCADO MET GARNALEN

Bevat per portie: Kcal: 251 | Eiwit: 9,7 gr | Koolhydraten: 12,5 gr | Vet: 19,5 gr | Vezels: 6,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Meng een cocktailsaus van de fritessaus, ketchup en een paar drupjes worcestersaus. Maak de saus verder op smaak met wat peper, zout en een beetje citroensap.
• Halveer de avocado en haal de pit eruit. Hak de jalapenopepers in kleine stukjes.
• Meng de garnalen en jalapenopeper door elkaar en verdeel over de twee halve avocado's.
• Schep vervolgens de cocktailsaus erover.

TIPS EN TRICKS

• Lust je geen garnalen dan kun je deze ook vervangen voor zalmsnippers. Lust je dat ook niet dan is gerookte kipfilet een goed alternatief.
• In plaats van jalapenopepers kun je ook een rode peper kopen. Of een beetje chilipoeder gebruiken.
• Worcestersaus is een saus van gefermenteerde moutazijn, stroop, maïssiroop, chilipepers, sojasaus, peper, tamarinde, ansjovis, uien, sjalotjes, kruidnagels en knoflook. Dat klinkt misschien niet direct lekker, maar je kunt er van alles mee op smaak maken. Soepen, sauzen, dressings, maar bijvoorbeeld ook een salade of een carpaccio. Koop er dus eens een flesje van en experimenteer er lekker op los.