

# Gambasalade met Elstar, munt en rucola



*Deze lekkere gambasalade vul je met appels, rucola, chilipeper en knoflook. Een gezonde salade die je makkelijk en snel op tafel hebt staan!*

## Ingrediënten

10 rauw gamba's gepeld en darmkanaal verwijderd  
1 eetlepel honing  
1 eetlepel olijfolie  
klein handje munt  
1 citroen  
1 rode chilipeper  
2 Elstar appels  
1 teentje knoflook  
ca. 30 g rucola

## Recept

1. Schil de appels en snijd in stukjes.
2. Maak de knoflook schoon en snijd fijn.
3. Pers het sap uit van de citroen.
4. Verwijder de zaadlijsten uit de chilipeper en snijd fijn.
5. Meng de Elstar en de gamba's met de honing, het citroensap, de knoflook, chilipeper, munt en laat 1 uur marinieren.
6. Haal de gamba's uit de marinade en verwarm de olie in de pan. Bak de gamba's 1 minuut, schep de marinade erbij en bak nog 1 minuut mee.
7. Verdeel de rucola over 2 borden en schep het Elstar-gambamengsel erover. Serveer direct. Eet smakelijk!

## Voedingswaarden

calories : 300 calories  
fat : 8.00 grams  
carbohydate : 25.00 grams  
proteïn : 31.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/gambasalade-met-elstar-munt-en-rucola>

