Gambas al ajillo

Zutaten:

- 400gramm Crevetten
- 1 Handvoll Broccoli
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Schalotte, 1 Knoblauch, Honigsenf, dunkler Balsamico, Olivenöl
- Diverse Gewürze (Salz, Rosmarin, Pfeffer etc.)

Zubereitung:

Die Schalotte, den Knoblauch, den Honigsenf, Balsamico und das Olivenöl mit dem Rucola mischen und einkneten und anschliessend ca.30min im Kühlschrank marinieren lassen.

Broccoli wurden ca. 20min gedämpft.

Crevetten komplett schälen und in eine Form geben. In die Form Olivenöl, Knoblauchscheiben und gepresste Knoblauchzehen geben. Das Ganze mit Salz würzen und bei 230 Grad 15min im Backofen backen lassen.

Fitness & Dancing ©