

GRILLED SCAMPI LUNCH

Door / By: Sabine Dekie



INGREDIËNTEN

- Scampis (aantal naar keuze)
- Overschot van rauwe groenten , hier:
- Komkommer
- Baby roma salade
- Paprika
- Augurk
- Kerstomaat
- Witloof
- Geroosterde
- pijnboompitten
- Multigranen cracker

BEREIDING

1.Scampis: 2 mogelijkheden:

- Coat de scampis met olie door ze in een container met voldoende olie te doen en eens goed rond de draaien zodat alle scampis een olie coating hebben. Dan uit de container halen, overtollige olie weg doen. En de scampis aan beide kanten op smaak brengen met peper en zout.
- Breng de scampis direct op smaak aan beide kanten met peper en zout (dus zonder ze te coaten met olie) en wrijf de grillpan in met wat olie. (dit is mijn manier).

2.Bak de scampis op een hete grillpan aan beide kanten (wacht hiermee tot je de groenten klaar hebt, dan kan je ze echt goed warm opdienen).

3.Pel de komkommer en snij lange repen af met de mandoline. Snij alleen het vruchtvlees aan de buitenrand. De binnenkant met de zaden verwerkt je niet (kan je eventueel bewaren om in een soep te doen) want dat zou je salade te waterachtig maken.

4.Snij de rest van de groenten naar keuze.

5.Dresseer het bord met de groenten en breng op smaak met peper (en ev. nog wat zout).

Smakelijk!

INGREDIENTS

- Scampi (number of your choice)
- Surplus of raw vegetables, here:
- Cucumber
- Baby roma salad
- Bell pepper
- Pickle
- Cherry tomato
- Chicory
- Roasted
- pine nuts
- Multi-grain cracker

PREPARATION

1.Scampi: 2 options:

- Coat the scampis with oil by putting them in a container with plenty of oil and turning them well so that all scampis have an oil coating. Then take it out of the container, discard excess oil. And season the scampi on both sides with salt and pepper.
- Season the scampis immediately on both sides with salt and pepper (so without coating them with oil) and rub the grill pan with some oil. (this is my way).

2.Fry the scampi on a hot grill pan on both sides (wait until you have the vegetables ready, then you can serve them really hot).

3.Peel the cucumber and cut long strips with the mandolin. Only cut the pulp on the outer edge. You do not process the inside with the seeds (you can save it to put it in a soup) because that would make your salad too watery.

4.Cut the rest of the vegetables of your choice.

5.Dress the plate with the vegetables and season with pepper (and some salt if necessary).

Bon appetit!