



bodywell

Training | Ernährung | Erholung

GEBRATENE JAKOBS- MUSCHELN MIT SALAT

ZUTATEN

- 500g Frische oder TK Jakobsmuscheln
- Öl zum anbraten
 - Salz
 - Pfeffer
 - Salat

ZUBEREITUNG:

Jakobsmuscheln gut abtupfen mit Küchenpapier.

Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.

In heisser Bratpfanne kurz von beiden Seiten jeweils 2-3 Min sautieren.

Mit gemischtem Salat servieren.