

Jomfruummer grillet med hvidløg og krydderurter

12 jomfruummere
1 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
1 lille bundt krydderurter fx
persille/rosmarin/kørvel/estragon
Salt og sort peber



Flæk jomfruummerne og fjern den sorte tarm langs ryggen. Læg dem med skæresiden opad. Pres hvidløg ned i en skål og bland med olie og finthakkede krydderurter. Krydr med lidt salt og peber og pensl hummerhalerne med marinaden. Grill jomfruummerne 1-2 min.

Energi pr. person: 680KJ/162Kcal

Næringsindhold pr. 100g

Protein: 16,8g

Kulhydrat: 1,4g

Fedt: 12,4g