



Cytrynowo-imbirowe krewetki z kaszą kuskus

★★★★★ (27)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

339 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

143.79 kcal

7.19%



Białko

10.50 g

21%



Węglowod.

16.54 g

6.13%



Tłuszcze

4.89 g

6.99%



Błonnik

0.67 g

2.68%

GDA

7.19%



Składniki

- Imbir korzeń - 5g
- Papryczka chili - 20g (sztućka)
- Cukinia - 150g
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kasza kuskus - 85g (1/2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj kaszę kuskus według przepisu producenta zamieszonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć posiekany imbir i papryczkę chilli oraz pokrojoną w średnią kostkę cukinię. Smaż około 5-6 minut. Następnie dodaj krewetki i dopraw je solą, pieprzem. Podsmażaj przez około 4 minuty.

KROK 3: Następnie wlej do krewetek sok z cytryny, curry i posiekaną natkę pietruszki i podduś jeszcze około 4-5 minut.

KROK 4: Gotową kaszę kuskus przełóż na talerz, wyrównaj. Następnie na górze rozłóż masę z krewetkami.

Smacznego!

