



Prosta sałatka z krewetkami i awokado

★★★★★ (3)



45 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

931 kcal / 1 porcję (626 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

148.68 kcal

7.43%



Białko

4.89 g

9.78%



Węglowod.

12.05 g

4.46%



Tłuszcze

9.17 g

13.1%



Błonnik

2.17 g

8.68%

GDA

7.43 %



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 120g
- Krewetki tygrysie mrożone - 180g (12 sztuk)
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Awokado - 480g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Sok pomarańczowy - 50g
- Sok cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Wino białe, półwytrawne - 150g (lampka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną ugotowuj według przepisu na opakowaniu, następnie odstaw do ostygnięcia.

KROK 2: Mrożone krewetki włóż do miski, zalej letnią wodą i zostaw do rozmrożenia. Następnie natnij lekko nożem wzdłuż tułowia i usuń czarne jelito. Oplucz i dokładnie je osusz. Na patelni, na maśle podsmaż czosnek, włóż krewetki i smaż ok. minutę. Następnie zalej winem i poczekaj aż odparuje. Zmniejsz ogień do średniego, krewetki przełóż na drugą stronę i smaż kolejną minutę. Dorzuć posiekaną pietruszkę i resztę masła i odstaw z ognia.

KROK 3: Przygotuj dressing: oliwę wymieszaj z sokiem pomarańczowym i sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

KROK 4: Awokado i pomidorki pokrój według uznania i dodaj do wystudzonej kaszy. Dołącz podsmażone krewetki, posiekaną pietruszkę i wszystko zalej dressingiem.

Smacznego!

