



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Prosta sałatka z krewetkami i awokado



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 % |
|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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 z 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 przetóż na drugą stronę i smaż kolejną minutę. Dorzuc 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!

