



Sałatka z komosą ryżową i krewetkami

★★★★★(1)

30 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

321 kcal / 1 porcję (310 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 103.82 kcal 5.19%	Białko 6.99 g 13.98%	Węglowod. 10.51 g 3.89%	Tłuszcze 3.70 g 5.29%	Błonnik 1.81 g 7.24%	GDA 5.19 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 200g (13 1/3 sztuki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Wytrawne białe wino - 50g (1/3 lampki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Sól biała - 1.5g (3 szczypty)
- Marchew - 100g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Ogórek gruntowy - 140g (4 sztuki)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sok z limonki - 15g (5 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj krewetki. 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.

KROK 2: 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. Dorzuc posiekaną pietruszkę i resztę masła i odstaw z ognia.

KROK 3: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zostaw do przestudzenia. Z soku z limonki, sosu sojowego, oleju, cukru i pieprzu przygotuj dressing. Obtocz w nich usmażone krewetki.

KROK 4: Do miski wrzuc pokrojoną w kostkę paprykę, ogórka i marchew oraz posiekaną cebulę. Dorzuc ugotowaną kaszę i krewetki. Wymieszaj całość, na koniec posyp świeżo posiekaną pietruszką.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

