



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tortilla z krewetkami, mango i awokado



Tortilla z krewetkami, mango i awokado

★★★★★ (32)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

388 kcal / 1 porcję (422 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 92.00 kcal 4.6%	Białko 6.39 g 12.78%	Węglowod. 8.56 g 3.17%	Tłuszcze 3.70 g 5.29%	Błonnik 1.46 g 5.84%	GDA 4.6 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 360g (24 sztuki)
- Płacek tortilli razowej - 180g (4 sztuki)
- Sałata masłowa - 100g (20 liści)
- Awokado - 280g
- Mango - 280g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Wino białe, wytrawne - 100g (2/3 lampki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mrożone krewetki włóż do miski, zalej letnią wodą i zostaw do rozmrożenia. Następnie natnij lekko nożem wzdłuż tułowia i usuń czarne jelito. Opłucz i dokładnie je osusz. Na patelni, na maśle podsmaż czosnek, włóż krewetki i smaż ok. minutę. Następnie zalej winem i sokiem z cytryny i poczekaj aż odparuje. Zmniejsz ogień do średniego, krewetki przełóż na drugą stronę i smaż kolejną minutę. Na koniec posyp je posiekaną natką pietruszki i wymieszaj.

KROK 2: Przygotuj sos. Jogurt naturalny wymieszaj z przeciśniętym przez prasę czosnkiem i posiekanym koperkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Mango, awokado i cebulą obierz a następnie pokrój w kostkę. Sałatę umyj, osusz i porwij.

KROK 4: Tortille lekko podgrzej na patelni. Jej wewnętrzną część posmaruj sosem, nałóż mango, awokado i cebulę i polej dodatkową porcją sosu.

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

