



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Cytrynowo-imbrowe krewetki z kaszą kuskus



## Cytrynowo-imbrowe krewetki z kaszą kuskus

★★★★★ (27)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**339 kcal** / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>143.79 kcal</b> 7.19%	🍗 Białko <b>10.50 g</b> 21%	🍞 Węglowod. <b>16.54 g</b> 6.13%	🍷 Tłuszcze <b>4.89 g</b> 6.99%	🌾 Błonnik <b>0.67 g</b> 2.68%	<b>GDA</b> <b>7.19 %</b>
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 🍳 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 (½ 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!

