



## 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 <b>148.68 kcal</b> 7.43%	Białko <b>4.89 g</b> 9.78%	Węglowod. <b>12.05 g</b> 4.46%	Tłuszcze <b>9.17 g</b> 13.1%	Błonnik <b>2.17 g</b> 8.68%	<b>GDA</b> <b>7.43 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### 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. Opatcz 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!

