



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z awokado, krewetkami i rzodkiewką



Sałatka z awokado, krewetkami i rzodkiewką

★★★★★(2)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

374 kcal / 1 porcję (335 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------|
| Kaloryczność 111.52 kcal 5.58% | Białko 9.12 g 18.24% | Węglowod. 4.08 g 1.51% | Tłuszcze 6.34 g 9.06% | Błonnik 1.22 g 4.88% | GDA 5.58% |
|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------|

Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 500g (33 1/3 sztuki)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Jarmuż - 20g (4 liście)
- Limonka - 100g (sztućka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kolendra świeża - 7.5g (1/2 pęczka)
- Majonez - 25g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Wino białe, półwytrawne - 150g (lampka)
- Awokado - 240g
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)

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. 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 przełóż na drugą stronę i smaż kolejną minutę. Dorzuć posiekaną pietruszkę i resztę masła i odstaw z ognia.

KROK 2: Z majonezu, jogurtu i posiekanej kolendry przygotuj sos. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki.

KROK 3: Do miski przełóż krewetki, dodaj pokrojony seler, awokado, jarmuż i rzodkiewki. Wymieszaj z sosem i udekoruj posiekaną kolendrą.

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

