

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 500g (33 ⅓ sztuki)
- Seler naciowy - 90g (2 łodygi)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Jarmuż - 20g (4 liście)
- Limonka - 100g (sztuka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kolendra swieża - 7.5g (½ 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. Opłucz 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 koleją 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

