



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Orientalna sałatka z ananase i krewetkami



## Orientalna sałatka z ananase i krewetkami

★★★★★(5)

20 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

324 kcal / 1 porcję (226 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 143.11 kcal 7.16%	Białko 5.98 g 11.96%	Węglowod. 17.29 g 6.4%	Tłuszcze 6.52 g 9.31%	Błonnik 1.94 g 7.76%	<b>GDA</b> 7.16%
--------------------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 100g
- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ananas świeży - 360g
- Papryka żółta - 60g (1/2 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (1/2 sztuki)
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie warzywa dokładnie umyj pod bieżącą wodą i osusz. Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu, następnie ostudź.

**KROK 2:** Przygotuj dressing: w średniej miseczce wymieszaj ze sobą: oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, utarty korzeń imbiru, sos sojowy, płynny miód, przeciśnięte przez praskę 2 ząbki czosnku i ostrą paprykę. Odstaw.

**KROK 3:** Świeży ananas obierz, pokrój na plastry, a następnie na średniej wielkości kawałki. Obierz i posiekaj w dość drobną kostkę żółtą i czerwoną paprykę. Migdały drobno posiekaj.

**KROK 4:** W dużej misce umieść kaszę jęczmienną, ananasa, obie papryki, posiekane migdały połowę przygotowanego dressingu. Wymieszaj, a następnie pozostaw na 15 minut, by pozwolić kaszy go wchłonąć. Owiń sałatkę folią i wsadź do lodówki na czas przygotowywania krewetek.

**KROK 5:** Krewetki posól, dodaj pieprz, dokładnie wymieszaj. W dużym rondlu rozgrzej olej rzepakowy. Wrzuć krewetki i szybko obsmaż je z obu stron przez 1-2 minuty do momentu aż zbrązowieją lub będą chrupiące na krawędziach. Zdejmij je z ognia i przełóż do miski wyciągniętej z lodówki.

**KROK 6:** Całość wymieszaj i następnie dodaj resztę dressingu. Na koniec posyp posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

