

BAKŁAŻAN Z KREWETKAMI NA SAŁACIE

Przygotowanie:
Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Bakłażana umyć i pokroić w plastry, ułożyć na blasze. Łyżkę oliwy wymieszać ze szczyptą soli, 3 łyżkami wody – polać plastry bakłażana, po czym piec go przez około 20-25 minut, aż zmięknie. Krewetki umyć, oczyścić, podsmażyć na patelni z 1 łyżką oliwy, zmiażdżonym ząbkiem czosnku i posiekaną natką pietruszki. Awokado obrać, pokroić w paski, polać sokiem z ¼ cytryny. Sałatę i roszponkę umyć. Bakłażana, krewetki, awokado i obie sałaty delikatnie wymieszać. Można dodać świeże zioła – bazylię i oregano.

Składniki:
5 szt. krewetek tygrysich
1/2 awokado
1 sałata masłowa
Garść roszponki
1/4 bakłażana
2 łyżki oliwy
1 łyżeczka soku z cytryny
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
Sól, pieprz do smaku

AUTOR: ALEKSANDRA KILEN-ZASIECZNA

Fit & Easy
polubisz za wartość

Pobrano z serwisu: fitandeasy.pl