

SAŁATKA Z GRILLOWANYMI KREWETKAMI

Przygotowanie:
Sos mango chutney, musztardę, ocet, sól i pieprz wymieszać. Dodać oliwę, ponownie wymieszać. Jeśli sos jest za gęsty dolać 1-2 łyżki wody. Sałatę umyć i osuszyć. Krewetki naciąć wzdłuż grzbietu i usunąć ciemne jelito. Opłukać, osuszyć. Kolendrę opłukać, osuszyć i przełożyć do rozdrabniacza. Dodać 1 papryczki chili i rozdrobnić. Wymieszać z sosem sojowym i w tak powstałej zalewie marynować krewetki (około 5 minut). Ogórek obrać, przekroić wzdłuż, usunąć gniazda nasienne, pokroić w cienkie plasterki. Mango obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać oliwę (niewielką ilość) i smażyć krewetki ze wszystkich stron (około 5 minut). Można także przygotować krewetki bez smażenia na oliwie, tylko grillowane. Sałatę, plastry ogórka, mango ułożyć na półmisku, polać sosem sałatkowym, a na wierzch ułożyć krewetki.

Składniki (4 porcje, 1 porcja - 250 kcal w wersji z krewetkami grillowanymi):
Mieszanka sałat Fit&Easy Active – 150 g
Obrane krewetki olbrzymie – 350 g (około 14 sztuk)
Kolendra świeża – 1 pęczek
Papryczka chili – 1 sztuka
Sos sojowy o obniżonej zawartości soli – 4 łyżki
Ogórek świeży – 1 sztuka
Małe mango – 1 sztuka
Oliwa Borges do smażenia krewetek
Składniki na sos:
Sos mango chutney – 2 spore łyżki (30 g)
Musztarda dżońska – 2 spore łyżki (30 g)
Ocet balsamiczny biały – 3 łyżki
Sól, świeżo zmielony pieprz
Oliwa Borges – 6 łyżek

AUTOR: ALEKSANDRA KILEN-ZASIECZNA

Fit & Easy
polubisz za wartość

Pobrano z serwisu: fitandeasy.pl