

Lekka sałatka z krewetkami i awokado

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 370 kcal \ B-18 g \ T-28 g \ W-9 g \ BŁ-5 g

Składniki

- ✓ krewetki vannamei – 1 opakowanie (225 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ płatki chilli – 1/4 łyżeczki (1 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 mała sztuka (80 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ sok z limonki – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ kolendra, świeża – 1 łyżka (1 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ papryczka jalapeno zielona – 1 łyżka (15 g)
- ✓ papryczka jalapeno czerwona – 1 łyżka (15 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Krewetki oczyść dokładnie. Dopraw solą, pieprzem, płatkami chilli, dodaj posiekany czosnek i podsmaż na maśle klarowanym. Smaż z obu stron, aż krewetki będą gotowe.
2. Sałatę porwij na kawałki, cebulę pokrój drobno, awokado pokrój w kostkę, a następnie wymieszaj z sokiem z limonki i posiekaną kolendrą. Pomidorki poprzekrajaj na półki.
3. Wszystkie składniki wyłóż na talerze i skrop oliwą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/lekka-salatka-z-krewetkami-i-awokado/>