

# Sałatka z krewetkami i serem halloumi

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 666 kcal \ B-43 g \ T-49 g \ W-11 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 139 kcal \ B-9 g \ T-10 g \ W-2 g \ Bł-1 g

## ✓ Składniki

- ✓ krewetki vannamei – 1 opakowanie (225 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (50 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ ser halloumi – 1 opakowanie (225 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ płatki chilli – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

## Przygotowanie

1. Krewetki oczyść, na patelni rozgrzej tłuszcz, wrzuc czosnek pokrojony na plasterki oraz krewetki.
2. Dopraw solą, pieprzem i chili. Skrop sokiem z cytryny, dorzuc posiekaną natkę pietruszki.
3. Smaż, aż będą gotowe. Często pytacie jak długo smażyć krewetki. Niestety ciężko mi określić, bo robię to na oko. Zwyczajnie obserwuję co się dzieje na patelni 😊
4. Pozostałe składniki pokrój, wyłóż na talerze.
5. Ser zgrilluj i dorzuc do warzyw. Na wierzchu ułóż krewetki, ewentualnie dopraw solą i pieprzem, skrop oliwą lub olejem lnianym.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/salatka-z-krewetkami-i-serem-ala-halloumi/>