



Orientalna sałatka z ananase i krewetkami

★★★★★ (6)



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%

GDA

7.16%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 100g
- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ananas świeży - 360g
- Papryka żółta - 60g (½ sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ 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 pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ 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 plasterki, 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 przgotowywania 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!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

