

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka z komosą ryżową i krewetkami](#)

Sałatka z komosą ryżową i krewetkami

★★★★★(1)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

321 kcal / 1 porcję (310 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

103.82 kcal

5.19%



Białko

6.99 g

13.98%



Węglowod.

10.51 g

3.89%



Tłuszcze

3.70 g

5.29%



Błonnik

1.81 g

7.24%

GDA**5.19 %**

Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 200g (13 1/3 sztuki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Wytrawne białe wino - 50g (1/3 lampki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Sól biała - 1.5g (3 szczypty)
- Marchew - 100g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Ogórek gruntowy - 140g (4 sztuki)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sok z limonki - 15g (5 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj krewetki. Mrożone krewetki włóż do miski, zalej letnią wodą i zostaw do rozmrożenia. Następnie natnij lekko nożem wzdłuż tułowia i usuń czarne jelito. Opłucz i dokładnie je osusz.

KROK 2: Na patelni, na maśle podsmaż czosnek, włóż krewetki i smaż ok. minutę. Następnie zalej winem i poczekaj aż odparuje. Zmniejsz ogień do średniego, krewetki przełóż na drugą stronę i smaż kolejną minutę. Dorzuć posiekaną pietruszkę i resztę masła i odstaw z ognia.

KROK 3: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zostaw do przestudzenia. Z soku z limonki, sosu sojowego, oleju, cukru i pieprzu przygotuj dressing. Obtocz w nich usmażone krewetki.

KROK 4: Do miski wrzuć pokrojoną w kostkę paprykę, ogórka i marchew oraz posiekaną cebulę. Dorzuć ugotowaną kaszę i krewetki. Wymieszaj całość, na koniec posyp świeżo posiekaną pietruszką.

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

