

Krewetki cytrusowo-czosnkowe

Przygotowanie krewetek może być łatwe i szybkie! Polecamy przepis na krewetki z makaronem z dodatkiem cytryny i czosnku. Świetny przepis na zimowe miesiące.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

450 g makaronu linguine
1/2 szklanki oliwy z oliwek
1/2 szklanki soku pomarańczowego
1/3 szklanki soku z cytryny
3–4 ząbki czosnku
5 łyżeczek skórki otartej z cytryny
4 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu
450 g surowych, średnich krewetek, obranych
tarty parmezan i posiekana natka pietruszki, do podania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ugotować makaron. Zmiksować osiem następujących składników.
- 2) Wlać sos na patelnię, podgrzać. Wrzucić krewetki i gotować 5 minut, aż staną się różowe. Odcedzić makaron i wymieszać z sosem krewetkowym. Posypać parmezanem i pietruszką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 504 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 112 mg cholesterolu, 526 mg sodu, 60 g węglowodanów, 3 g błonnika, 22 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock