Krewetki po portugalsku

Potrawa będzie szybciej gotowa, jeśli użyjemy krewetek mrożonych (należy je rozmrozić).

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

500 g surowych krewetek
2 łyżki masła
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała papryczka chili, pokrojona w plasterki
1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty
2 łyżki białego wina
2 cebulki dymki, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać krewetki (pozostawić ogonki), po czym usunąć żyłki.

2) Naciąć krewetki wzdłuż na pół, ostrożnie, aby ich całkiem nie przekroić.

3) Rozgrzać masło z oliwą na patelni na dość dużym ogniu. Wrzucić krewetki i smażyć 2 minuty – w połowie smażenia odwrócić na drugą stronę szczypcami kuchennymi. Dodać pozostałe składniki i smażyć minutę, aż krewetki pozwijają się i uzyskają różowy kolor. Podawać z chrupiącym pieczywem i zieloną sałatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1934 kJ, 462 kcal, 52 g białka, 26 g tłuszczów (12 g tłuszczów nasyconych), 1 g węglowodanów (1 g cukrów), 1 g błonnika, 1019 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock