

Krewetki po tajsku

Mleczko kokosowe light różni się od bardzo gęstego, słodkiego mleczka używanego do deserów i koktajli. Zawiera ono mniej tłuszczu, ale ma wspaniały smak i łagodzi pikantne curry. To pyszne danie z krewetek przyrządza się błyskawicznie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 puszka (400 g) mleczka kokosowego
1 szklanka niesłonego wywaru warzywnego lub z kurczaka
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1/4–1/2 łyżeczki zielonej pasty curry
450 g obranych krewetek, bez żyłek
8 cebulek dymek, pokrojonych na cienkie talarki
1 duży pomidor, bez nasion i posiekany
1 łyżka soku z limonki
2 szklanki gotowanego ryżu lub komosy ryżowej

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu utrzyć pastę curry z mleczkiem kokosowym, wywarem i sosem sojowym. Doprowadzić do wrzenia na dość dużym ogniu. Wrzucić krewetki i cebulę dymkę. Gotować 5 minut, aż krewetki zrobią się różowe i matowe.

2) Zdjąć z ognia, po czym dodać pomidor i sok z limonki. Wymieszać i podawać na ryżu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 311 kcal, 23 g białka, 31 g węglowodanów, 3 g błonnika, 9 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 168 mg cholesterolu, 516 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock