Krewetki stir-fry z groszkiem

Witamina E, zawarta w krewetkach, i witamina C, obecna w groszku, wzmacniają odporność.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

18 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki oleju
125 g groszku śnieżnego lub cukrowego
1 mała czerwona papryka, bez nasion,
pokrojona w cienkie paseczki
1/4 łyżeczki soli
12 surowych krewetek (500 g), obranych, bez żyłek
3 cebule dymki, drobno posiekane
1/2 łyżeczki chili w płatkach, pokruszonego
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2–3 cm świeżego imbiru, obranego i drobno posiekanego
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
1 łyżka skórki otartej z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać łyżkę oleju na dużej patelni o nieprzywierającym dnie albo w woku. Wrzucić groszek śnieżny lub cukrowy i paprykę, posolić. Smażyć 3 minuty metodą stir-fry, na średnim ogniu, aż zmiękną (powinny pozostać jędrne). Przełożyć na talerz.

2) Rozgrzać resztę oleju na tej samej patelni. Wrzucić krewetki, dymkę i chili. Smażyć 1,5 minuty, energicznie mieszając. Dodać czosnek i imbir, smażyć minutę. Wlać sos sojowy i sok z cytryny. Podgrzewać krewetki jeszcze minutę, żeby się pozwijały i uzyskały różowy kolor.

3) Ponownie włożyć groszek i paprykę, smażyć pół minuty, energicznie mieszając. Wlać sok z cytryny. Jeszcze raz wymieszać potrawę tuż przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 161 kcal, 24 g białka, 5 g tłuszczów, 0,8 g tłuszczów nasyconych, 6 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 1,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock