Krewetki tygrysie z salsą paprykową

Salsą nazywa się meksykański sos z owoców lub warzyw. Salsa z pomidorów, papryki i chili wspaniale smakuje z grillowanymi krewetkami, podawanymi z melonem i chrupiącym chlebem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

32 surowe krewetki tygrysie, obrane
1 melon, pokrojony w kostkę

Marynata
2 łyżki soku z limonki
2 ząbki czosnku marynowanego w oleju, odsączonego i posiekanego
1 łyżeczka imbiru marynowanego w oleju, odsączonego i posiekanego

Salsa

6 dojrzałych pomidorów, pokrojonych
1 mała czerwona cebula, posiekana
1 czerwona papryka, pokrojona
1 łyżeczka czosnku marynowanego w oleju, odsączonego i posiekanego
1 zielona papryczka chili, posiekana
2 łyżki soku z limonki
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
sól i pieprz
szczypior, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. Namoczyć 8 bambusowych patyczków w zimnej wodzie (zapobiegnie to ich spaleniu). Połączyć w płytkim naczyniu wszystkie składniki marynaty. Włożyć krewetki i dokładnie obtoczyć w marynacie. Przykryć naczynie i wstawić do lodówki na czas przygotowania salsy.

2) Wymieszać wszystkie składniki salsy, doprawić solą i pieprzem. Przełożyć do miseczki. Nadziać kostki melona na 8 nienamoczonych patyczków bambusowych i ułożyć na półmisku.

3) Nabić po 4 krewetki na każdy namoczony patyczek. Opiekać 3–4 minuty, aż się zaróżowią. Odwrócić je raz w trakcie opiekania. Nie należy piec zbyt długo, ponieważ staną się wtedy twarde.

4) Przybrać salsę szczypiorem. Ułożyć szaszłyki z krewetek na półmisku z melonami i podawać od razu, z salsą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 150 kcal, 24 g białka, 1,5 g tłuszczów (w tym 0,5 g NKT), 11 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 3 g

błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock