

Krewetki w panierce kokosowej

Krewetki w panierce podane ze słodkim sosem mogą stanowić świetną przekąskę podczas przyjęcia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

165 g mąki
150 g mąki kukurydzianej
6 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki przyprawy cajun
1 i 1/2 szklanki zimnej wody
1/2 łyżeczki oleju
195 g wiórków kokosowych
450 g surowych dużych krewetek, obranych
dodatkowy olej do smażenia na głębokim tłuszczu
320 g marmolady pomarańczowej
80 g miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę, mąkę kukurydzianą, proszek do pieczenia, sól i przyprawę cajun. Wlać wodę i olej. Wymieszać ciasto.

2) Obtoczyć krewetki w cieście i w wiórkach kokosowych. Rozgrzać olej we frytkownicy do temperatury 190°C. Smażyć krewetki 3 minuty.

3) Roztopić marmoladę i miód w rondlu. Mieszać, aż się połączą. Podawać z krewetkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1001 kcal, 36 g tłuszczów (w tym 20 g NKT), 168 mg cholesterolu, 1184 mg sodu, 151 g węglowodanów, 4 g błonnika, 23 g białka