

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