Krewetki z koprem włoskim

Krewetki dostarczają dużo witaminy B12, a koper włoski, pomidory i cebula – witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, posiekana
1 duży koper włoski, oczyszczony i drobno pokrojony
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
400 g krojonych pomidorów z puszki
125 ml wywaru z ryb
1/2 łyżki nasion kopru włoskiego
sok i skórka drobno otarta z 1/2 pomarańczy
sól i mielony czarny pieprz, do smaku
200 g długoziarnistego ryżu
500 g surowych krewetek królewskich, obranych i bez żyłek
świeży szczypiorek, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Wrzucić cebulę, koper włoski i czosnek, smażyć 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa będą miękkie. Dodać pomidory, wywar, nasiona kopru oraz sok i skórkę z pomarańczy. Doprawić sos solą i pieprzem do smaku, wymieszać i zagotować, a następnie dusić 12 minut na małym ogniu, pod uchyloną pokrywką.

2) Ugotować ryż zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

3) Ponownie doprowadzić sos pomidorowy do wrzenia. Ułożyć na nim krewetki i szczelnie przykryć. Dusić 3–4 minuty na małym ogniu. Nałożyć do miseczek ryż, a następnie krewetki z sosem. Podawać posypane szczypiorkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 346 kcal, 29 g białka, 4 g tłuszczów, 0,5 g tłuszczów nasyconych, 48 g węglowodanów, 5 g błonnika, 1 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock