

# Marynowane krewetki

Wartościowa przystawka z marynowanymi krewetkami. Jest łatwa i szybka do przygotowania.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut (+marynowanie)

## LICZBA PORCJI:

14

---

## SKŁADNIKI:

900 g gotowanych krewetek królewskich, bez skorupki  
1 czerwona cebula, pokrojona w plasterki  
2 cytryny, pokrojone w plasterki  
70 g drylowanych oliwek  
1/2 szklanki oliwy z oliwek  
1/2 pęczka natki pietruszki, posiekanej  
3 łyżki soku z cytryny  
3 łyżki czerwonego octu winnego  
1 ząbek czosnku, posiekany  
1 liść laurowy  
5 listków świeżej bazylii, posiekanych  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka gorczycy w proszku  
1/4 łyżeczki pieprzu

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać w salaterce krewetki z cebulą, cytryną i oliwkami.
- 2) Włożyć pozostałe składniki do słoika, zakręcić słoik i energicznie nim potrząsać. Polać marynatą krewetki. Wymieszać.
- 3) Przykryć i wstawić do lodówki na 24 godziny.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

3 krewetki zawierają 157 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 99 mg cholesterolu, 350 mg sodu, 3 g węglowodanów, 1 g błonnika, 13 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*