

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