

Pikantne krewetki z raitą

Garam masala jest jedną z tradycyjnych indyjskich mieszanek przypraw. Można ją kupić w sklepach z żywnością orientalną.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

125 g jogurtu naturalnego
3 łyżki liści świeżej mięty
24 duże surowe krewetki, obrane, z ogonkami
1/2 łyżeczki przyprawy garam masala
1/2 łyżeczki chili w proszku

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Miksować jogurt z miętą w robocie kuchennym, aż listki będą drobno posiekane. Przełożyć do miseczki, doprawić solą i udekorować listkami mięty.
- 2) Rozgrzać patelnię z grubym dnem lub grill. Włożyć krewetki do miski, posypać przyprawą garam masala i chili, skropić

łyżką oliwy z oliwek i dobrze wymieszać.

3) Smażyć krewetki 2 minuty z każdej strony, aż zrobią się różowe i lekko przyrumienią. Podawać natychmiast z raitą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 146 kcal, 25 g białka, 3 g tłuszczów (1 g NKT), 3 g węglowodanów (2 g cukrów), < 1 g błonnika, 192 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock