

Sałatka krabowa supreme

Sałatka krabowa to idealny dodatek do dań z grilla. Połączenie krabów z papryką i selerem dostarczy wielu witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

340 g mięsa kraba z puszki, odsączonego
2 cebule dymki, drobno pokrojone
1 łodyga selera naciowego, posiekana
1/2 czerwonej papryki, posiekanej
1 łyżka gorczycy w proszku
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
2 łyżeczki nasion selera naciowego

SOS

1/3 szklanki majonezu
50 ml kwaśnej śmietany
1/3 szklanki sosu chili
2 łyżeczki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mięso kraba z warzywami i przyprawami. Przygotować sos: wymieszać majonez ze śmietaną, sosem chili i sokiem z cytryny.

2) Nałożyć sałatę na półmisek. Połączyć sosem i delikatnie wymieszać. Nałożyć na wierzch sałatkę krabową.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 401 kcal, 26 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 292 mg cholesterolu, 1031 mg sodu, 18 g węglowodanów, 4 g błonnika, 24 g białka