Sałatka z grillowanymi krewetkami w stylu tex-mex

Awokado, krewetki i oliwa z oliwek są bogate w zdrową dla serca witaminę E.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

21 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

12 średnich surowych krewetek (500 g), obranych
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
tłuszcz w spreju, do smażenia
1 awokado, obrane i pokrojone w plasterki
12 małych pomidorków śliwkowych lub koktajlowych cherry, pokrojonych
1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej
2 łyżki marynowanej papryczki chili jalapeño, grubo posiekanej
2 łyżki zalewy ze słoika z papryczkami chili jalapeño
3/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1 łyżka oliwy z oliwek

16 małych chipsów nachos
2 łyżki świeżej kolendry, grubo posiekanej
65 g kwaśnej śmietany
liście sałaty, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Mocno rozgrzać grill. Oprószyć krewetki solą i pieprzem, a następnie spryskać tłuszczem w spreju.

2) Grillować je po 2–3 minuty z każdej strony, aż uzyskają różowy kolor. Odłożyć, aby przestygły.

3) Wymieszać w dużej misce awokado z pomidorami, cebulą, papryczką chili jalapeño, zalewą, kminem rzymskim i oliwą. Odstawić na 5 minut. Wrzucić krewetki, chipsy i kolendrę. Ponownie wymieszać sałatkę.

4) Na czterech talerzach rozłożyć liście sałaty, a na nich sałatkę. Podawać z kleksem śmietany na wierzchu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 321 kcal, 25 g białka, 18 g tłuszczów, 5 g tłuszczów nasyconych, 15 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,3 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock