

Sałatka z krabów i awokado

Świeży krab jest przysmakiem. Jego wyborne mięso dobrze smakuje z kruchymi jabłkami, kiełkami fasoli, kawałkami dojrzałego awokado oraz kaszą bulgur.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

Sałatka z kaszą

200 g kaszy bulgur
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
3 łyżki soku z cytryny
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka szczypiorku, posiekanego
2 pomidory, pokrojone w kostkę
sól i pieprz

Sałatka krabowa

340 g świeżego białego mięsa kraba
2 awokado
2 kruche, zielone jabłka deserowe

125 g kiełków fasoli
3 łyżki majonezu
3 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżka soku z cytryny
mała szczypta pieprzu kajeńskiego
2 główki małej sałaty
55 g orzechów włoskich, uprażonych i grubo posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać kaszę do dużego garnka, zalać 1,3 litra zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejszyć ogień i gotować 10–15 minut, aż kasza będzie prawie miękka. Odcedzić na sicie, dociskając ręką, żeby usunąć nadmiar wody. Odstawić do ostygnięcia.

2) Wymieszać oliwę, sok z cytryny, natkę pietruszki, szczypiorek i pokrojone pomidory w dużej misce. Wsypać kaszę, ponownie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Odstawić.

3) Rozdrobnić mięso kraba, ewentualnie usunąć resztki pancerzyka. Włożyć mięso do innej miski. Podzielić oba awokado na pół, usunąć pestki, obrać owoce, następnie pokroić miąższ w kostkę. Dodać do miski z mięsem kraba. Pokroić jabłka w cienkie plasterki, wrzucić do tej samej miski. Wsypać kiełki fasoli.

4) Wymieszać majonez z jogurtem, sokiem z cytryny i pieprzem kajeńskim (sos powinien uzyskać jednolitą konsystencję). Wlać do naczynia z mięsem kraba, awokado i jabłkiem. Wymieszać sałatkę.

5) Przełożyć kaszę na półmisek, ułożyć na wierzchu liście sałaty. Nałożyć na sałatkę sałatkę krabową, posypać prażonymi orzechami włoskimi. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 641 kcal, 28 g białka, 36 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 53 g węglowodanów (w tym 12,5 g cukru), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock