

Sałatka z krewetek, melona i mango

Zarówno smaczna, jak i efektowna potrawa. Łączy krewetki tygrysie z kolorowymi soczystymi owocami, polanymi lekkim sosem o smaku miodu i świeżej mięty. To lekkostrawny letni posiłek, który radzimy podawać z pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g ugotowanych krewetek tygrysich
1 mango (ok. 600 g)
1/2 melona (ok. 340 g), pokrojonego w kostkę
8 pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na pół
100 g rukoli
1/4 ogórka, pokrojonego w plasterki
sól i pieprz
liście świeżej mięty, do przybrania

Sos miodowo-miętowy

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sok z 1 cytryny
1 łyżka płynnego miodu
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej misce wszystkie składniki sosu i doprawić solą oraz pieprzem. Wrzucić krewetki do sosu, przykryć miskę i wstawić na 1/2–1 godziny do lodówki.

2) Przekroić mango wzdłuż na pół. Pokroić miąższ każdej połowy wzdłuż i w poprzek, żeby powstały kostki, a następnie odkroić skórę.

3) Wyjąć krewetki z lodówki. Dodać mango, melona oraz pomidory i delikatnie wymieszać. Rozłożyć rukolę i plasterki ogórka na brzegu płytkiego półmiska, a na środku ułożyć sałatkę. Przybrać listkami mięty i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 253 kcal, 24 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 25 g węglowodanów (w tym 24 g cukrów), 4 g błonnika.