Sałatka z owoców morza z ananasem i papryką

Dla każdego wielbiciela owoców morza ta sałatka będzie genialną kolacją.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki soku pomarańczowego
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki
1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
1/4 łyżeczki chili
3/4 łyżeczki soli
3 łyżki oleju
1 łyżka oliwy z oliwek
2 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
250 g dużych krewetek, obranych
250 g małży przegrzebków
250 g kawałków gotowanego mięsa z kraba
1/2 dużego ananasa, pokrojonego w kostkę

1 duża czerwona papryka, pokrojona w małą kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej salaterce sok pomarańczowy, sok z limonki, imbir, chili i sól. Dodać olej i oliwę. Mieszając, dodać bazylię.

2) Gotować krewetki na parze 3–4 minuty, aż się skręcą i staną różowe. Osuszyć. Dodać do sosu w misce. Wymieszać.

3) Gotować przegrzebki około 3 minut na parze, aż przestaną być przezroczyste. Osuszyć. Dodać do krewetek. Wymieszać. Wstawić do lodówki co najmniej na 15 minut.

4) Dodać mięso kraba do sałatki. Dodać ananasa i paprykę, wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 326 kcal, 30 g białka, 17 g tłuszczów, 14 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock