Smażone krewetki z groszkiem cukrowym

Krewetki zawierają dużo witaminy E, groszek – witaminę C, dlatego ta potrawa wzmacnia odporność organizmu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

18 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka i 2 łyżeczki oleju
50 g groszku cukrowego
50 g fasolki szparagowej
1 mała czerwona papryka sparzona wrzątkiem
500 g średnich krewetek obranych i bez żyłek
3 drobno posiekane szalotki
1/2 łyżeczki grubo mielonej czerwonej papryki
2 rozgniecione ząbki czosnku
1 łyżka drobno posiekanego świeżego imbiru
3 łyżki sosu sojowego
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki
1 łyżka startej skórki z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 2 łyżeczki oleju na dużej teflonowej patelni albo w woku na średnim ogniu. Dodać groszek cukrowy, paprykę i sól. Smażyć 3 minuty, mieszając, aż warzywa usmażą się na chrupko. Przenieść na talerz.

2) Na tej samej patelni rozgrzać pozostałą łyżkę oleju. Wrzucić krewetki, szalotki i mieloną paprykę. Smażyć 1–2 minuty, mieszając. Dodać czosnek i imbir. Smażyć jeszcze minutę, mieszając. Wlać sos sojowy i sok z limonki. Smażyć minutę, aż krewetki się skręcą.

3) Wrzucić groszek i paprykę z powrotem na patelnię. Smażyć pół minuty mieszając, żeby cała potrawa dobrze się rozgrzała. Przed podaniem dodać skórkę cytrynową i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 169 kcal, 20 g białka, 6 g węglowodanów, 7 g tłuszczów, 1 g NNKT, 168 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 795 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock