

Krevetový šalát s pikantnou marinádou



25. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fázu, 3. fázu

ingrediencie na 2 porcie

- 240 g kreviet
- 2 malé hrsti rímskeho šalátu
- 1 hrst fazuľových strukov
- 1 paradajka

Marináda na krevety

- soľ
- korenie
- 2 lyžice sušeného cesnaku
- 2 lyžice za studena lisovaného olivového oleja
- 2 tabletky rozpustené stévie
- 1/2 lyžičky kôry z citróna
- šťava z 1 citróna

postup prípravy

Rozpálime si panvicu a hodíme krevety, ktoré sme nechali uležať cca 1 hodinu v marináde. Krevety orestujeme na prudkom ohni cca 3-5 min, kým sa nám marináda na krevetách nezačne ľahko opekať.

V tejto chvíli prihodíme fazuľové struky na ohriatie. Struky by sa nemali restovať dlho, preto ich premiešajte s už hotovými krevetami na záver.

Hotovú zmes restovaných kreviet a fazuľových strukov pridáme na pripravený rímsky šalát.

Od 3. fázy je vhodné doplniť o sacharidovú prílohu.