

Krevetový salát s grapefruitem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Rybí omáčka 2 lžíce
- Palmový cukr 1 lžíce
- Limetková šťáva 2 lžíce
- Česnek 2 stroužek
- Jarní cibulky 0.5 svazek
- Cukrové lusky 100 g
- Sezamový olej 1 lžíce
- Grapefruit 1 ks
- Meloun vodní 400 g
- Krevety loupané 115 g
- Chilli papričky červené 2 ks
- Máta 0.5 svazek
- Arašídý - sekané 3 lžíce

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Dušení

Zařazení: Oběd

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Rybí omáčku smícháme s palmovým cukrem a limetkovou šťávou. Stroužky česneku oloupeme a nadrobno nasekáme. Jarní cibulky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Cukrové lusky očistíme, omyjeme a osušíme.

Olej zahřejeme a podusíme v něm za stálého míchání 3-5 minut česnek, jarní cibulky a cukrové lusky. Vydáme z pánve a necháme vychladnout.

Grapefruit oloupeme a dužinu dílků zbavíme vrchní slupky. Vodní meloun rozčtvrtíme, zbavíme jadérek a dužinu nakrájíme na malé kousky. Ve velké míse smícháme ovoce s krevetami.

Chilli papričku omyjeme, po délce rozkrojíme na poloviny, odstraníme semínka a nakrájíme na tenké proužky. Obojí přidáme k salátu a přelijeme salátovou zálivkou.

Arašídů nahrubo nasekáme a opražíme je na pánvi bez tuku. Přidáme je k salátu, vše na talířích hezky upravíme a podáváme.