



7хв.



КБЖВ на 100г :К.140
Б.19.8 Ж.8.5 В.1.1



вага всієї порції -200г



КРЕВЕТКИ В ЧАСНИКОВОМУ СОУСІ

Нам знадобиться:

- 300г креветок чи лангустинів
- 15г оливкової олії
- 20г вершкового масла
- 4 зубчики часнику
- 2ч.л лимонного соку
- дрібка солі, перець чилі(1ч.л)
- пару гілочок петрушки

Приготування:

Спершу очистіть креветки чи лангустини. Відірвіть голову, розріжте панцир по хребту. Зверху буде виднітись темна "ниточка" - це кишечник, його потрібно дістати обов'язково.

Промийте їх і просушіть на серветці.

Влийте олію, розігрійте її і викладіть креветки. Обсмажте до золотистості, приблизно 1.5хв і переверніть

Вкидайте масло, рублений часник і рублену петрушку, сіль, пелюстки чилі і лимонний сік. Перемішуючи смажте ще 2-3хв і готово

Порція

1200ккал – 170г

1300ккал – 180г

1400ккал – 190г

1500ккал – 210г

1700ккал – 240г

Порада: не смажте довго, більше кількох хвилин, інакше вони повністю втратять смак

посилання на відео - <https://youtu.be/nvWEC3OIoYc>