

Sałatka z kalarepy z dodatkiem krewetek.



Autor: **Milycooking**
Przepisów: 57 Ocena: 259



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Kalarepa 500 g
- Fasolka szparagowa 100 g
- Pomidorki koktajlowe 150 g
- Papryczka chilli 1 szt
- Krewetki 150 g
- Czosnek 2 ząbki
- Sok z 1/2 limonki
- Sos Rybny 2 łyżki
- Cukier palmowy / brązowy 1 łyżka
- Słonecznik łuskany 3 łyżki
- Oliwa 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Przygotowanie naszej sałatki zaczynamy od podgotowania fasolki szparagowej, więc wstawiamy wodę i lekko ją solimy. W między czasie obieramy kalarepę i kroimy w plastry a następnie kroimy w słupki. Pomidorki myjemy, osuszamy i kroimy na ćwiartki.

W tym czasie woda powinna Nam się zagotować więc wrzucamy do niej fasolkę i gotujemy około

4 – 5 minut. Po tym czasie fasolkę odcedzamy, przestudzamy i kroimy każdą na pół.



- 2 Teraz przygotujemy sobie sos do naszej sałatki. W tym celu będzie Nam potrzebny moździerz (jeżeli go nie mamy wystarczy mała miseczka i łyżka). Obieramy czosnek i siekamy go, przekładamy do moździerza. Papryczkę chilli również siekamy i przekładamy do moździerza. Dodajemy do tego wyciśnięty sok z limonki, sos rybny oraz cukier palmowy. Wszystko razem dokładnie ucieramy.
- 3 Ostatnimi dwoma czynnościami przed złożeniem sałatki w całość są: grillowanie krewetek i prażenie słonecznika. Aby sprawniej Nam to poszło będziemy robić to w tym samym momencie, więc potrzebujemy dwóch patelni: zwykłej i grillowej (jeżeli nie masz grillowej to potrzebujesz dwóch zwykłych). Obie patelnie rozgrzewamy, z tym, że na grillową patelnię dodajemy 1 łyżkę oliwy. Następnie na zwykłą patelnię wsypujemy słonecznik a na grillową krewetki. Krewetki grillujemy przez około 2-3 minuty z każdej strony, w tym samym czasie słonecznik powinien się uprażyć.
- 4 Gdy wszystko mamy gotowe składamy naszą sałatkę Na duży talerz lub miskę wysypujemy kalarepę dodajemy pomidorki i fasolkę. Następnie układamy grillowane krewetki i polewamy wszystko przygotowanym sosem. Na sam koniec posypujemy wszystko prażonym słonecznikiem i nasza sałatka z kalarepy gotowa. Smacznego!!



Twoje notatki do przepisu: