

Фаршированный авокадо с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **123.63 ккал.**
Белки: **7.9 г.**
Жиры: **7.64 г.**
Углеводы: **6.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannyj-avokado-s-krevetkami/>

Ингредиенты:

- авокадо - 1 шт
- креветки в панцире - 200 г
- чеснок - 1 зубчик
- лук-шалот - 1 средний
- корнишоны маринованные - 2 мелких
- майонез - 1-2 ст. ложки
- горчица - 1/2 ч. ложки
- растительное масло - по необходимости

Приготовление:

В сковороде разогреваем растительное масло с парой раздавленных зубчиков чеснока. Как только появится чесночный аромат, выкладываем на сковородку креветки. Обжариваем 2 минуты, если они уже отварные (красные) и 5, если сырые (серые). Естественно заранее замороженные креветки надо медленно оттаять, никаких соляных ванн или испытаний в микроволновке.

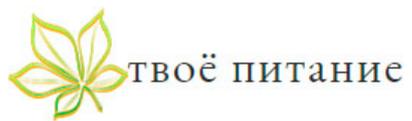
Авокадо разрезаем вдоль, вытаскиваем косточку. Чайной ложкой, аккуратно. Чтобы не повредить шкурку, выбираем мякоть и режем ее на кубики по полсантиметра. Чтобы авокадо не потемнел, сбрызгиваем его соком лимона.

Корнишоны ополаскиваем проточной водой, чтобы убрать излишне-резкий вкус уксуса.

Лук-шалот, а если его нет, то и обычный репчатый, мелко нарезаем.

Добавляем горчицу, лук, корнишоны и часть креветок, которые лучше порубить в размер корнишонов и лука в майонез.

Осталось только выложить наш салат в шкурки от авокадо и украсить сверху целыми



твое питание

креветками.

www.yournutrition.ru