



Salată cu creveți BIO

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

Lollo Rossa sau salată Iceberg	200 ml	ulei de măsline
fulgi de sare de tip Maldon		muștar cu miere
200 ml iaurt grecesc	200 g	unt
1 kg creveți congelați BIO	2 legături	coriandru verde
lime	4 buc.	avocado
4 buc. cartofi dulci	1 buc.	fenicul
1 buc. portocală		roșiile uscate
măsline verzi		bază cu fructe de mare

Instructions

1. Salata se spală bine cu apă rece, foaie cu foaie. Se uscă cu ajutorul unui prosop de hârtie, se rupe în bucăți mari (nu e recomandat ca salata să fie tăiată cu cuțitul).
2. Crevetii congelați se lasă în apă rece la decongelat.
3. Într-o tigaie se adaugă unt și ulei de măsline, apoi se adaugă creveții. Se presară sare și piper după gust, apoi puțin suc de lime. Dacă există puțin coniac la îndemână, se poate folosi pentru a stinge preparatul. La final, adăugăm coriandrul tocat. Atenție, creveții nu trebuie lăsați prea mult în tigaie, pentru că vor deveni prea gumoși.
4. Cartofii dulci vor fi tăiați tip chips-uri. Într-o tigaie cu ulei încins se adaugă cartofii dulci tăiați, apoi, când se vor strânge, se scot pe o hârtie de bucătărie pentru a elimina excesul de ulei. Se adaugă sare și piper după gust.
5. Feniculul se taie și apoi se azonează cu suc de portocale.
6. Pregătim dressing-ul salatei din ulei de măsline, suc de lămâie, muștar, iaurt și o lingură de bază cu fructe de mare Primerba de la Knorr.
7. Salata se va așeza într-un bol mare începând cu Lollo rossa, apoi se vor adăuga creveții pe mijloc (vedetele rețetei), avocado, iar pe partea exterioară, fiecare element: roșiile uscate, măslinele verzi, feniculul și cartofii dulci.

La Selgros, credem că sănătatea ta este cea mai importantă. De aceea, îți oferim o gamă largă de produse bio, perfecte pentru a-ți menține corpul și mintea într-o stare optimă.

Descoperă Gama Bio Aici!

Autor: Chef Radu Darie

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Salată cu creveți BIO

Stand 19.01.2024