

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Tortilla z krewetkami, mango i awokado](#)

Tortilla z krewetkami, mango i awokado

★★★★★ (33)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

388 kcal / 1 porcję (422 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

92.00 kcal

4.6%



Białko

6.39 g

12.78%



Węglowod.

8.56 g

3.17%



Tłuszcze

3.70 g

5.29%



Błonnik

1.46 g

5.84%

GDA**4.6%**

Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 360g (24 sztuk)
- Placek tortilli razowej - 180g (4 sztuki)
- Sałata masłowa - 100g (20 liści)
- Awokado - 280g
- Mango - 280g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Wino białe, wytrawne - 100g (2/3 lampki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mrożone krewetki włóż do miski, zalej letnią wodą i zostaw do rozmrożenia. Następnie natnij lekko nożem wzdłuż tułowia i usuń czarne jelito. Opłucz i dokładnie je osusz. Na patelni, na maśle podsmaż czosnek, włóż krewetki i smaż ok. minutę. Następnie zalej winem i sokiem z cytryny i poczekaj aż odparuje. Zmniejsz ogień do średniego, krewetki przetóż na drugą stronę i smaż kolejną minutę. Na koniec posyp je posiekaną natką pietruszki i wymieszaj.

KROK 2: Przygotuj sos. Jogurt naturalny wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i posiekanym koperkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Mango, awokado i cebulą obierz a następnie pokrój w kostkę. Sałatę umyj, osusz i porwij.

KROK 4: Tortille lekko podgrzej na patelni. Jej wewnętrzną część posmaruj sosem, nałóż mango, awokado i cebulę i polej dodatkową porcją sosu.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

