

Sałatka z Krewetkami, Cytrusami, Granatem i Świeżymi Ziołami

Żywa, niskoglikemiczna sałatka z soczystymi krewetkami, rubinowymi ziarnkami granatu i kwaśnymi segmentami grapefruita, ubrana w lekką cytrynową winegrete—idealna dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 20 min

Porcje: 6

GL 4.4 / GI 49

Składniki

1 for zest and juice, 1 for segments różowe grapefruity, otarte i podzielone na segmenty

oliwa z oliwek extra virgin

ocet z czerwonego wina

minimal amount for balance cukier trzcinowy

świeży koperek, drobno posiekany

gotowe krewetki, obrane i pozbawione żyłek

ogórek, połówki i pozbawiony nasion

szalotki, drobno posiekane

sałata frizée, rozerwana na kawałki

logifoodcoach.com/recipes/salatka-z-krewetkami-cytrusami-granatem-i-swiezymi-ziolami

świeże liście rukoli

ziarnka granatu

Instrukcje

Step 1

Otarć jeden grapefruit bezpośrednio do średniej miski, następnie wycisnąć sok z tego samego owocu, aby wydobyć około 3-4 łyżek świeżego soku.

Step 2

Dodać oliwę z oliwek, ocet z czerwonego wina, cukier trzcinowy i posiekany koperek do miski z otartym grapefruitkiem i sokiem. Energicznie ubijać, aż winegreta się emulguje i cukier całkowicie się rozpuści, tworząc gładką cytrynową winegretę.

Step 3

Przenieść połowę przygotowanej winegrety do osobnej miski i dodać gotowe krewetki. Delikatnie wymieszać, aby pokryć, następnie odstawić na 10 minut, aby pozwolić smakom wnikać w owoce morza.

Step 4

Podczas gdy krewetki się marynują, przygotować drugi grapefruit, usuwając skórkę i białą część ostrym nożem, następnie ostrożnie kroić między błonami, aby uwolnić czyste segmenty cytrusów. Odstawić na bok.

Step 5

Pokroić pozbawiony nasion ogórek na małe, równomierne kawałki. Drobno posiekać szalotki i rozerwać frizée na łatwe do obsługi kawałki, jeśli potrzeba.

Step 6

W dużej misce do sałaty połączyć ogórek, szalotki, frizée i rukolę. Połączyć pozostałą cytrynową winegretą i delikatnie, ale dokładnie wymieszać, aby upewnić się, że każdy liść jest lekko pokryty.

Step 7

Podzielić ubrane sałaty pomiędzy sześć talerzy na przystawkę lub płytkie miski. Wierzch każdej porcji marynowanymi krewetkami i artystycznie ułożyć segmenty grapefruta wokół talerza.

Step 8

Zakończyć każdą sałatkę, obficie posypując ziarnkami granatu, dodając klejnotowe plamki koloru i słodczy. Podawać natychmiast, gdy sałata jest chrupiąca, a krewetki są doskonale marynowane.