



Do smażonych lub grillowanych krewetek pasują lekkie sałatki albo sosy: koperkowy, kokosowy z kolendrą, ziołowy.



Sałatka z krewetkami

SKŁADNIKI

200 g krewetek koktajlowych • 3 łyżki masła • 1 ząbek czosnku • 2 łyżki białego wina • 1 łyżka soku z cytryny • sól • 2 garści szpinaku • 1 garść miksusa • 6 jajek przepiórczych ugotowanych na twardo • 10 pomidorków • 1 łyżka oliwy • 1 łyżka sezamu

JAK TO ZROBIĆ?

- Krewetki wrzuc na rozgrzane masło, dodaj plasterki czosnku, smaż 2-3 minuty, mieszając. Wlej wino i sok z cytryny, smaż 2 minuty. Dopraw solą.
- Na liściach szpinaku i sałaty połóż połówki jajeczek i pomidorów, dodaj krewetki, skrop oliwą, posyp sezamem.

Krewetki czyli owoc z mórz

Są najbardziej popularnymi owocami morza. Ich smaczne i delikatne mięso zawiera dużo białka i minerałów, ale mało kalorii. Do tego krewetki mają podobno miłosną moc!

Należą do produktów zwanych afrodyzjakami. Zawierają dużo cynku i magnezu, selenu wzmacniającego płodność i fenyloalaniny pomagającej regulować nastrój. To idealny produkt na romantyczną kolację, ale też urozmaici codzienne menu. Bo krewetki nie muszą kojarzyć z wykwintnym jedzeniem! Łatwo je



Duże krewetki królewskie obrane z pancerzy są dobre do grillowania i smażenia, także w cieście (tzw. tempurze).

kupić i jeszcze łatwiej przyrządzić. Nadają się do smażenia, duszenia, grillowania i pieczenia. Można je dodawać do zup, sosów i sałatek. Nieprzekonanym radzimy zacząć od najprostszej potrawy: drobnych krewetek smażonych krótko na maśle z czosnkiem, posypanych solą i natką pietruszki, podanych ze świeżą bagietką. Pokochacie je od razu!



Jak jeść zdrowo i mądrze

Jeśli chcesz wybierać świadomie, co jeść, a czego unikać i pomagać bliższym w wyborach dietetycznych, to aplikacja WieszCoJesz jest dla Ciebie! Zawiera bogatą bazę składników, w tym opisy składników E, bazę produktów sklepowych i skaner etykiet. Wśród 30 diet możesz sprawdzić składniki polecane i niepożądane dla osób np. z nietolerancją glutenu czy chorobą Hashimoto. Aplikacja jest dostępna bezpłatnie na Androida i iOS-a na stronie wieszcojesz.health.

NOWOŚCI ZE SKLEPÓW



Chałka na śniadanie

Specjalna mąka, z której bez trudu upieczesz idealną puszystą drożdżową chałkę z chrupiącą skórką. Cena: ok. 3 zł/1 kg, Młyn Jaczkowice



Zdrowa przekąska

Baton sezamowy z gryką i miodem zaspokoi chęć na coś słodkiego i da zastrzyk energii w ciągu dnia. Cena: ok. 2,40 zł/33 g, Unitop



Włoskie smaki

Suszone pomidory z pestkami dyni w oleju z ziołami to doskonały dodatek do makaronów, i sałatek. Cena: ok. 10 zł/270 g, OLE!