

# Krevetový salát s pikantní marinádou



25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Věděli jste, že díky přítomnosti omega-3 mastných kyselin krevety pozitivně působí na kardiovaskulární zdraví? A proč krevety zahrnout do svého jídelníčku? Pomáhají s hubnutím pro jejich vysoký obsah bílkovin, a zároveň nízkokalorickou hodnotu.

**Co potřebujete (2 porce):**

- 240 g krevet
- 2 malé hrsti římského salátu
- 1 hrst fazolových lusků
- 1 rajče

**Marináda:**

- sůl
- pepř
- 2 lžíce sušeného česneku
- 2 lžíce za studena lisovaného olivového oleje
- 2 tabletky rozpuštěné stévie
- 1/2 lžičky kůry z citrónu
- šťáva z 1 citronu

## Jak na to:

- 1.** Rozpálíme si pánev a hodíme krevety, které jsme nechali uležet cca 1 hodinu v marinádě.
- 2.** Krevety orestujeme na prudkém ohni cca 3-5 min, dokud se nám marináda na krevetách nezačne lehce

spékat.

**3.** V tuto chvíli přihodíme fazolové lusky k ohřátí.

**4.** Lusky by se neměly restovat dlouho, proto je promíchejte s již hotovými krevetami na závěr.

**5.** Hotovou směs restovaných krevet a fazolových lusků přidáme na připravený římský salát.

**6.** Od 3. fáze je vhodné doplnit o sacharidovou přílohu.