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.