

6 потрясающих рецептов приготовления креветок



На 100 грамм:
Калорийность: **100,28 ккал.**
Белки: **18,55 г.**
Жиры: **2,52 г.**
Углеводы: **0,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/6-potryasayushih-receptov-prigotovleniya-krevetok/>

1. Креветки в чесночном соусе.

Ингредиенты:

- креветки очищенные 500 г
- чеснок 2 зубчика
- перец красный молотый 1 щепотка
- белый винный уксус 0,3 ст
- петрушка свежая 1 пучок
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Смажьте большую сковороду маслом и разогрейте.

Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.

Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.

Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду уксус и лимонный сок и доведите до кипения.

Добавьте немного оливкового масла. Переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем.

2. Креветки под сливочно-чесночным соусом.

Итого Белки- 13.04 Жиры -7.53 Углеводы - 2.10

Ингредиенты:

- креветки очищенные 500 г
- чеснок 2 зубчика
- перец красный молотый 1 щепотка
- белый винный уксус 0,3 ст
- петрушка свежая 1 пучок
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Смажьте большую сковороду маслом и разогрейте.

Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.

Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.

Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду уксус и лимонный сок и доведите до кипения.

Добавьте немного оливкового масла. Переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем.

3. Овощной салат с креветками .

Итого : Белки- 5.3 Жиры - 5.64 Углеводы - 1.63

Ингредиенты:

- креветки очищенные 500 г
- чеснок 2 зубчика
- перец красный молотый 1 щепотка
- белый винный уксус 0,3 ст
- петрушка свежая 1 пучок
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Смажьте большую сковороду маслом и разогрейте.

Добавьте измельченный чеснок и красный перец и жарьте приблизительно от 3 - 5 минут.

Очищенные креветки, соль и перец положите в кастрюлю и варите, пока они не порозовели, от 2 до 3 минут. Выньте креветки из кастрюли, отложите в сторону.

Добавьте к прожаренному чесноку в сковороду уксус и лимонный сок и доведите до кипения.

Добавьте немного оливкового масла. Переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем.

4. Запеченные креветки.

Ингредиенты на 4 порции:

800 грамм больших очищенных креветок

1/4 стакана свежего лимонного сока

2 столовые ложки оливкового масла (+ 1 ложка, чтобы смазать противень)

3 зубчика измельченного чеснока

1 чайная ложка натертой цедры лимона

1/4 чайной ложки молотого красного перца

2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки

100 гр-106 ккал

Приготовление

1. Разогреть духовку до 250С.
 2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует предварительно смазать оливковым маслом.
 3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.
 4. Выпекайте при 250С в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.
 5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.
- Это блюдо очень вкусное и к тому же низкокалорийное. Поэтому барышни, которые очень боятся испортить свою фигуру, могут забыть о предосторожностях. Ко всему прочему креветки богаты минеральными и питательными веществами, поэтому запеченные креветки в чесночном соусе обязательно следует внести в список блюд, которые вы готовите очень часто.

5. Креветки под соусом.

Ингредиенты

- креветки - 800 грамм
- сливочное масло - 50 грамм
- чеснок - 2 зубчика
- сливки - 250 миллилитров
- петрушка
- соль

100 гр- 150 ккал

Приготовление

Почистите чеснок и измельчите его с помощью чесночницы. Выложите чеснок в сковородку, разогрев её со сливочным маслом. Потом добавьте сливки и вскипятите. Почистите креветки и выложите их в сковороду. Всё тщательно перемешайте и тушите на протяжении 10 минут. Далее помойте зелень и мелко её нарежьте. Посыпьте содержимое сковородки измельчённой петрушкой. Хорошо перемешайте и тушите ещё около 2-3 минут. Выложите креветки в тарелку и продолжайте тушить сливочный соус, пока он не загустеет. Потом выложите креветки в загустевший соус. Всё перемешайте и тушите ещё примерно 3 минуты. В конце уберите креветки с огня и выложите на блюдо.

6. Салат с креветками.

Ингредиенты

- Куриные яйца 4 шт.
- Йогурт натуральный(нежирный)
- Огурец свежий - 4 шт.
- Сыр твердый - 300 г
- Креветки - 300 Гэтсби

164 ккал/100 грамм

Приготовление

1. Сначала отвариваем все куриные яйца. Измельчаем их и выкладываем в глубокую емкость.
2. Затем нарезаем маленькими кубиками кусочек твердого сыра. Кладем к подготовленным яйцам.

3. Измельчаем свежие огурчики. Добавляем к остальным продуктам.
4. В течение нескольких минут в соленой воде провариваем размороженные креветки. Опускать их следует в кипящую воду, предварительно посоленную. Долго варить не следует: замораживают их уже приготовленными.
5. Даем им немного остыть, и очищаем от панциря и головы. Если креветки у вас крупные, можете их разрезать на несколько частей и тогда уже добавлять в салат.
6. Когда все ингредиенты находятся в емкости, добавляем к ним майонез. Его можно сделать в домашних условиях из куриного яйца, растительного масла, лимонного сока, соли и горчицы за считанные секунды.
7. Перемешиваем салат и подаем в салатницах дорогим гостям или себе любимым.
8. Салатик пришелся по вкусу всем, а особенно любителям морепродуктов. Креветки внесли свой вкус и аромат в это блюдо.
9. Предлагаю вам тоже приготовить подобный салат. С домашним майонезом он получается особенно вкусным!