8 потрясающих рецептов приготовления креветок

На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/8-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 50 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Разогрейте большую сковороду.
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.
Переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем.

2. Креветки под сливочно-чесночным соусом
Ингредиенты:
500 г креветок (очищенных)
250 мл молока
50 мл белого вина

6-7 зубчиков чеснока
1 лимон (сок)
петрушка 50 г

Приготовление:
Разогрейте большую сковороду.
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.
Переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем.

3. Овощной салат с креветками
Ингредиенты:
Огурцы 2 шт.
Помидоры черри 5 шт.
Морковь 1 шт.
Креветки (очищенные, отваренные) 200 г
Сыр твердый 20 г
Вино белое (сухое) 2-3 ст. л.
Сок лимона 1 ст. л.
Листья салатные 1 пучок
Укроп половина пучка
Соль по вкусу
Перец (черный, молотый) по вкусу

Приготовление:
Разогрейте большую сковороду.
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.
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
3 зубчика измельченного чеснока
1 чайная ложка натертой цедры лимона
1/4 чайной ложки молотого красного перца
2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки

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
-чеснок - 2 зубчика
-молоко - 250 миллилитров
-петрушка 50 г
-соль

Приготовление
Почистите чеснок и измельчите его с помощью чесночницы. Выложите чеснок в сковородку, потом добавьте молоко 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) 100 г
Огурец свежий – 4 шт.
Сыр твердый – 300 г
Креветки – 300 г

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!

7. Салат с креветками, кальмарами, оливками и кукурузой
Ингредиенты
– 200 гр пекинской капусты
- 3 яйца
– 185 гр (1 банка) консервированных кальмаров

– 150 гр креветок (отварные)
– 400 гр кукурузы
– 80 гр оливок
– 8 помидор черри
-йогурт натуральный 3 ст л
- зелень петрушки 50 г

Приготовление
1. Яйца отварить до готовности, охладить, очистить, нарезать соломкой.
2. Помидоры черри вымыть, обсушить, разрезать на четыре части.
3. С кальмаров, оливок и кукурузы слить жидкость, оливки разрезать пополам, кальмары нарезать небольшими кусочками.
4. Пекинскую капусту вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой.
5. Петрушку вымыть, обсушить, разобрать на листики или мелко нарезать.
6. В салатнике смешать кукурузу, кальмары, креветки, оливки, помидоры черри, пекинскую капусту и яйца, перемешать, заправить салат домашним майонезом, ещё раз хорошо перемешать и украсить зеленью петрушки.

8. Суп с креветками и сыром
Ингредиенты:
Вода 1 л
Морковь 1 шт.
Лук репчатый 1 шт.
Креветки 800 г
Сыр маложирный 400 г
Соевый соус 1 ст.л.
Сок лимонный 1 ст.л.
Чеснок 2 зубчика
Паприка сладкая, перец чили по вкусу
Зелень 50 г

Приготовление:
Разогрейте большую сковороду.
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.
Переложите креветки в сковороду, добавьте нарезанную петрушку. Хорошо перемешайте и приправьте солью и перцем.