

Грейпфрутовый салат с морепродуктами



На 100 грамм:
Калорийность: **120.12 ккал.**
Белки: **7.35 г.**
Жиры: **8.51 г.**
Углеводы: **4.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grejpfrutovyj-salat-s-moreproduktami/>

Ингредиенты:

- морской гребешок 10-12 шт
- креветки 8-10 шт
- грейпфрут 2 шт
- пучок листового салата
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло "экстра вирджин" 4 ст. л. (2 л. в маринад, 2 л. в соус)
- соль морская
- смесь розового, зеленого и белого перцев

Приготовление:

Смесь перцев и крупную морскую соль измельчить в ступке.

Для маринада смешать сок и цедру половины грейпфрута, оливковое масло и специи. Хорошо перемешать...

Гребешки и креветки разморозить, у креветок удалить кишечную вену. Залить морепродукты маринадом и оставить на 15 минут.

Выложить креветки и гребешки на раскаленную сковороду без масла... Масла достаточно из маринада...

Обжарить с обеих сторон по 1 минуте.

С грейпфрута острым ножом срезать кожуру так, чтобы была видна мякоть. Затем вырезать "филе" по долькам.

Салатные листья порвать руками, смешать с морепродуктами и грейпфрутом.

Для соуса выдавить сок из второй половины грейпфрута, добавить оливковое масло и выдавить через пресс зубчик чеснока. Перемешать.

Подавать на большом блюде, не заправляя... Каждый набирает салат в свою тарелку и заправляет соусом по своему вкусу.