

# Креветки с овощным ассорти



На 100 грамм:  
Калорийность: **61,73 ккал.**  
Белки: **5,71 г.**  
Жиры: **1,67 г.**  
Углеводы: **6,55 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krevetki-s-ovoshnym-assorti/>

## Ингредиенты:

- креветки - 350 г
- морковь - 300 г
- красный болгарский перец - 300 г
- брокколи - 300 г
- лук репчатый - 170 г
- чеснок - 3 зубчика
- зеленый горошек - 300 г
- сок лимона - 1 ст.л
- масло каноловое - 1 ст.л
- соль - 0.25 ч.л
- кайенский перец - 0.25 ч.л

## Приготовление:

Креветки положить в глубокую миску, добавить соль и кайенский перец и хорошо перемешать. Если Вы используете замороженные морепродукты, предварительно их необходимо разморозить и дать обсохнуть.

На сковороде с тефлоновым покрытием вылить масло, добавить креветки и обжарить, непрерывно помешивая, в течение 5 минут. После этого креветки (без масла) выложить обратно в миску.

Репчатый лук и чеснок измельчить, выложить в сковороду и обжарить в течение 2-3 минут. Добавить предварительно порезанную морковь и сладкий перец, брокколи, зеленый горошек, две столовые ложки воды. Все перемешать и тушить 5 минут.

Добавить креветки и лимонный сок к овощам, перемешать, оставить на огне еще на пару минут.

В качестве гарнира можно подать рис.

