

Креветки жареные с томатами, чесноком, базиликом и петрушкой



На 100 грамм:
Калорийность: **74.93 ккал.**
Белки: **7.18 г.**
Жиры: **4.02 г.**
Углеводы: **2.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krevetki-zharenye-s-tomatami-chesnokom-bazilikom-i-petrushkoj/>

Ингредиенты:

- очищенные креветки (не вареные, если замороженные, то полностью их разморозить) 300-400 г
- вино белое сухое 50 мл
- масло оливковое (для жарки, примерно 3-4 ст.л.)
- масло сливочное около 20 г
- 1 спелый томат
- 3 зубчика чеснока
- свежий базилик (предпочтительно зеленый) примерно 10-12 листиков
- листочки свежей петрушки от половины небольшого пучка
- лимон или лайм для подачи 1шт
- смесь перцев по вкусу
- 0,5 ч.л. порошка чили
- морская соль по вкусу

Приготовление:

Чеснок и зелень мелко порезать. С томата снять кожицу. Креветки выложить на разогретую с маслом сковороду (огонь чуть больше среднего) приправить солью, смесью перцев, добавить порошок чили и чеснок, обжарить всё вместе на сковороде около 1 мин.

Добавить белое вино и выпарить жидкость.

Далее добавить мелко порезанный томат. (Для этого опустить помидоры сначала в горячую воду потом в холодную. Снять кожицу разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать кубиками).

Добавить зелень свежего базилика, петрушки . «Затянуть» соус сливочным маслом.
Готовое блюдо украсить долькой лимона и рубленой петрушкой.