

Салат с креветками и кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **96.99 ккал.**
Белки: **6.93 г.**
Жиры: **6.43 г.**
Углеводы: **2.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-krevetkami-i-kunzhutom/>

Ингредиенты:

- помидоры 3 штуки
- королевские креветки 300 г
- зеленый салат 1 пучок
- огурцы 2 штуки
- соль по вкусу
- сметана по вкусу
- кунжутные семечки 3 столовые ложки
- молотый черный перец по вкусу
- красный сушеный перец штуки
- лимоны штуки
- оливковое масло 2 столовые ложки

Приготовление:

Порезать овощи крупно, салат порвать на куски.

Для креветок: Довести до кипения сильно соленую воду с красным и черным перцем, оливковым маслом и половинкой лимона (сок предварительно выжать в воду).

Добавить креветки. После кипения варить 5 минут.

Очистить креветки от панциря.

Смешать овощи и креветки.

Посыпать кунжутными семечками и заправить сметаной.

Подавать с мягким французским багетом или булочками.