

Салат с сельдереем и креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **94.32 ккал.**
Белки: **16.25 г.**
Жиры: **2.38 г.**
Углеводы: **0.56 г.**

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

Ингредиенты:

- креветки тигровые - 12 шт
- сельдерей черешковый (бланшированный)- 2 шт
- перец болгарский (красный) - 0,5 шт
- майонез - 2 ст.л
- васаби - 1/4 ч.л
- уксус - 1 ч.л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Для начала бланшируем сельдерей.

В кипящую подсоленную воду (небольшая кастрюля +1 ст.л. соли) положить черешки сельдерей и проварить 2 минуты, затем, сразу переложить в чашку с холодной водой (чтобы, как можно быстрее охладить).

Бланшированный сельдерей нарезать на кусочки, шириной в 1 см.

Для соуса смешать майонез, васаби, уксус.

В чашке соединить отваренные креветки (можно их нарезать "на один укус"), болгарский перец нарезанный небольшими кубиками, сельдерей.

Заправить соусом, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Подавать салат охлажденным.