

# Теплый салат с гребешками и креветками



На 100 грамм:  
Калорийность: **174.35 ккал.**  
Белки: **11.9 г.**  
Жиры: **12.89 г.**  
Углеводы: **2.11 г.**

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

## Ингредиенты:

- креветки тигровые (охлажденные) 400 гр
- гребешки (охлажденные) 5 шт
- масло растительное 0,3 стакана
- чеснок 4 зубчика
- сливки жирные - 150 мл
- мята сушеная
- укроп, петрушка
- лимон большой 1 шт
- салатный микс по вашему вкусу (радищико, руккола, корн, фризе и т.п.)
- сахзам - 1 гр
- бальзамический соус по вкусу

## Приготовление:

Креветки очистить от панцирей, оставляя только хвостики неочищенными. Панцири залить холодной водой и отварить в течение 5 мин. (бульон посолить по вкусу). Надрезать креветки вдоль выпуклой части хвоста, но не до конца. Креветки и гребешки посолить, поперчить и замариновать в соке половины лимона. Чеснок крупно порезать и выложить на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Когда чеснок приобретет светло-коричневый цвет, убрать его со сковороды. Так мы приготовили чесночное масло, теперь можно в нем обжаривать гребешки и креветки.

Гребешки обжариваем с каждой стороны до подрумянивания и убираем в другую емкость. Затем обжариваем креветки: раскрыть креветку по надрезу и этой стороной вниз уложить на сковороду. Обжариваем не больше 1 минуты с каждой стороны. Выложить креветки к

гребешкам, а в этой же сковороде продолжаем делать соус. Влить 2/3 стакана бульона от панцирей, дать закипеть, добавить сливки и сок половины лимона, посолить, поперчить, добавить сахзам 1гр. Помешивая, уварить соус на медленном огне, в конце варки добавить зелень и измельченную мяту (можно сушеной или свежей).

На большое блюдо выкладываем салатный микс и слегка приправляем бальзамическим соусом. Затем немного разогрели креветки и гребешки выкладываем сверху и поливаем приготовленным соусом. Желательно употреблять пока креветки и гребешки теплые.