

Těstovinový salát s avokádem a krevetami



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 12min
Celkový čas: 22min , Porce: 4

2035 kalorií , **19 g** cukrů , **36 g** tuků , **119 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/testovinovy-salat-s-avokadem-a-krevetami>

Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu. Těsně před koncem přidáme krevetky a prohřejeme je. Avokádo nakrájíme na kostičky, cherry rajčátka přepůlíme. Jarní cibulku nakrájíme na proužky. Smícháme olej, citrónovou šťávu a kůru, sůl, pepř a utřený česnek. Smícháme těstoviny, dresink, avokádo, rajčátka, jarní cibulku. Při míchání si dáme pozor, abychom nerozdrtili avokádo. Osolíme a opeříme. Nakonec přidáme polníček a bazalku.

▣ Tip k receptu

Kalorická hodnota na jednu porci je: 2659 kJ, 32 g bílkovin, 80 g sacharidů, 24 g tuku, 6 g vlákniny.

Ingredience

- 400 g těstovin
- 400 g krevet
- 250 g cherry rajčátek
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 ks citrónu
- 1 stroužek česneku
- 1 ks avokáda
- 2 ks jarní cibulky
- 1 balení polníčku
- 1 hrst bazalky

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

