

grillowane i marynowane krewetki

Danie to powstało, nie tylko z miłości do dobrego i zdrowego jedzenia, ale przede wszystkim z miłości do męża, którego chciałam zaskoczyć w dniu jego urodzin:))). Jest to przepis autorstwa Bobby Flay, który moim skromnym zdaniem jest mistrzem grillowania i dobrego smaku przepełnionego niesamowitym aromatem zyskującym z każdą godziną na swej intensywności.

Nie każdy lubi krewetki, ale dzięki tej marynacie, jest duża nadzieja, że może zmienić zdanie, czy warto spróbować, myślę, że tak, trzeba tylko odrobinę uzbroić się w cierpliwość:).

Dla wtajemniczonych dodam, że danie to jest również zgodne z „filozofią” żywienia metabolic balance®. Tak jak i autor przepisu, zdecydowanie polecam, podanie krewetek na sałacie lub mieszance sałat, im więcej kolorów, tym lepiej dla oka i ciała:)

Składniki:

- 3/4 szklanki octu jabłkowego,
- 2 łyżeczki soli,
- 2 łyżeczki cukru,
- 1 łyżeczka ziarenek kolendry,
- 1 łyżeczka ziarenek gorczycy,
- 1 łyżeczka ziarenek pieprzu,
- 1/4 łyżeczki płatków chili,
- 1 szklanka oliwy z oliwek tłoczonej na zimno,
- 1 średniej wielkości czerwona cebula przepołowiona i poszatkowana w cienkie piórka,
- 4 ząbki czosnku zmiążdżone płaską częścią noża lub tłuczkiem do mięsa,
- 1 listek laurowy,
- 500 gram grillowanych krewetek* (bardzo dużych).

- 3 łyżki drobno posiekanego koperku.

Wykonanie:

1. W dużej misce mieszamy ocet jabłkowy, sól, cukier, ziarenka kolendry, gorzycy, pieprzu oraz płatki chili.
2. Powoli wlewamy oliwę i jednocześnie używając trzepaczki mieszamy, do pełnego połączenia.
3. Dodajemy cebulę, czosnek, liść laurowy i grillowane krewetki*. Całość mieszamy, aż wszystkie krewetki pokryją się marynatą. Przykrywamy miskę folią i odstawiamy do lodówki.
4. Co 2 godziny mieszamy marynatę i krewetki i odstawiamy znów do lodówki na co najmniej 8 godzin lecz nie więcej niż 24 godziny.
5. Serwujemy krewetki na zielonej sałacie posypując na końcu koperkiem.



*** grillowane krewetki**

- 500 gram obranych i oczyszczonych krewetek (bardzo dużych),
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 1 łyżka soli,
- 2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu.

W dużej misce mieszamy krewetki z olejem solą i pieprzem. Kładziemy na rozgrzanego grilla i grillujemy ok. 1,5-2 minut. Przewracamy je na drugą stronę i grillujemy ok. 1 minuty i natychmiast przekładamy na talerz. Jeśli mamy piekarnik z funkcją grilla, możemy to zrobić w piekarniku (240 stopni Celsjusza), lub też na patelni grillowej.