



Салат с креветками и авокадо



Рецепт легкого, витаминного салата! Делается за считанные минуты. Все гениальное - просто;)

Сочетание **креветок с авокадо** — это классика вкуса!

Предлагаю **простой пошаговый рецепт салата**. Салат **делается за**



считанные минуты. Рецепт содержит полный список ингредиентов и **рекомендации по приготовлению.**

Салат состоит из «мультивитаминных» продуктов, заправляется соком лимона и **оливковым маслом.**

Это легко, **очень вкусно и полезно!**

Ингредиенты:

Листья салата	80 гр.
Руккола	30 гр.
Лук синий	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Помидоры черри	300 гр.
Авокадо	1 шт.
Креветки очищенные	250 гр.
Сыр Пармезан	20 гр.
Соль	1 по вкусу
Перец	1 по вкусу
Лимонный сок	1 ст. л.



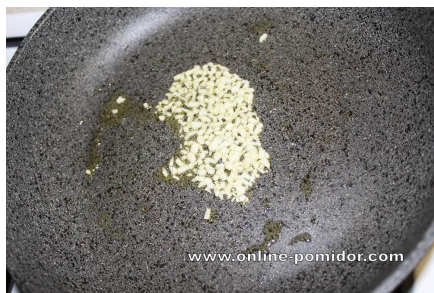
Оливковое масло

2 ст. л.

Инструкция приготовления:



Начинаем с чеснока. Чистим, моем и мелко нарезаем. У меня два небольших зубчика, если чеснок крупный, то достаточно одного.



На сковороде разогреваем 1 ст. л. оливкового масла и добавляем рубленый чеснок. Огонь ставим минимальный и слегка чеснок пассируем (не поджариваем, а просто доводим до легкой прозрачности).



Добавляем к чесноку креветки. Если креветки купили уже проваренные, то не жарим их, а выключаем огонь, лопаткой перемешиваем с чесноком и оставляем остывать. Если креветки сырые, то поджариваем их вместе с чесноком на среднем огне 2 - 3 минуты (если передержите, то креветки будут резиновые). Оставляем остывать.



Далее нужно тщательно промыть листья салата и рукколу. Порвать салат руками на кусочки. У меня микс 3-х разных видов салата. Рукколу добавляем целыми листочками.



Синий лук (у меня 1 небольшая луковица, если большая, то половинку) режем кольцами или полукольцами и добавляем к зелени.



Авокадо моем, чистим, извлекаем косточку, режем полукольцами.



Добавляем авокадо в салат.



Помидоры черри разрезаем на 4 части и также добавляем в салат.



Делаем заправку. 1 ст. л. сока лимона соединяем 1 ст. л. оливкового масла.



Добавляем заправку в салат.



Солим, перчим по вкусу.



При подаче сверху присыпаем тертым Пармезаном.
Приятного аппетита и на здоровье!