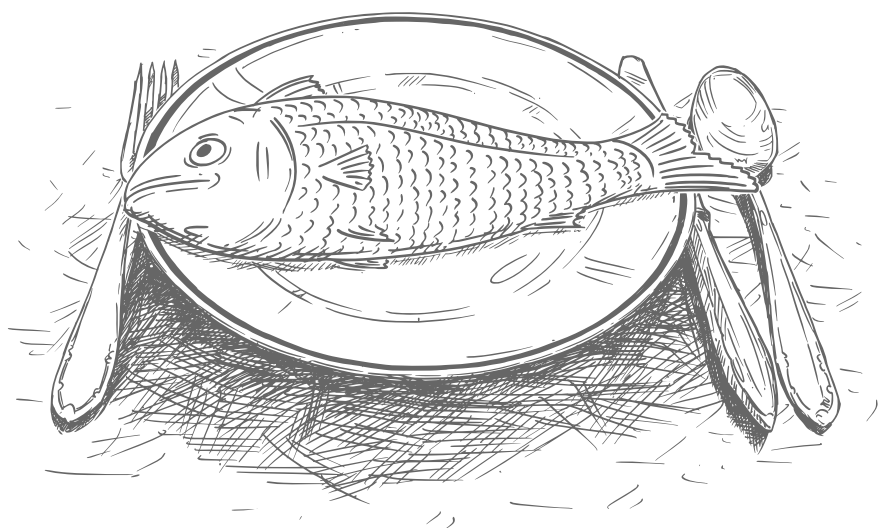


RYBY I OWOCE

MORZA



Krewetki z mango i awokado w pikantnym sosie chili



 20 min

SKŁADNIKI:

- 500 g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 1 duże mango, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 duże awokado, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka płynnego miodu
- 1 łyżeczka sosu chili (można dostosować ilość do preferencji)
- Sól i pieprz do smaku
- Posiekana natka pietruszki do dekoracji

PRZYZRĄDZANIE:

1. W misce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, sok z limonki, miód i sos chili. Dodaj obrane krewetki do miski i dokładnie wymieszaj, aby krewetki pokryły się marynatą. Odstaw na kilka minut.
2. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju, podsmaż czosnek i czerwoną paprykę przez kilka minut, aż papryka zmięknie.
3. Dodaj krewetki wraz z marynatą do patelni i smaż przez 2–3 minuty z każdej strony, aż krewetki staną się różowe i miękkie.
4. Dodaj pokrojone mango i awokado do patelni i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły. Podgrzewaj przez kolejne 1–2 minuty.
5. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Przelóż krewetki z mango i awokado na talerze, posyp posiekaną natką pietruszki.

Krewetki z Czosnkiem i Masłem Cytrynowym



 20 min

SKŁADNIKI:

- 500g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 4-5 ząbków czosnku, posiekanych
- 3 łyżki masła
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki lub koper)

PRZYZRĄDZANIE:

1. W dużym rondlu lub na dużej patelni rozpuść masło na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kilka sekund, aż uwolni swój aromat.
3. Dodaj krewetki do patelni i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i dobrze ugotowane.
4. Wlej sok z cytryny do krewetek i posyp startą skórką z cytryny.
5. Dopraw krewetki solą i pieprzem do smaku, mieszając je, aby całość równomiernie się połączyła.
6. Podawanie dania: Przenieś Krewetki z Czosnkiem i Masłem Cytrynowym na talerze i udekoruj świeżymi ziołami. Możesz podać je solo lub jako dodatek do ryżu, makaronu lub sałatki.

Smakowite Wietnamskie Goi Cuon



 30 min

SKŁADNIKI:

- 10 arkuszy ryżowego papieru (goi cuon)
- 200g gotowanych krewetek, obranych i podzielonych na pół wzdłuż
- 100g chudej wędzonej kielbasy, pokrojonej w cienkie paski
- 1 awokado, obrane, pozbawione pestki i pokrojone w cienkie paski
- 1 marchewka, starta na tarce o grubych oczkach
- 1 ogórek świeży, pokrojony w cienkie paski
- 1/2 szklanki świeżej kolendry, drobno posiekanej
- 1/2 szklanki mięty, drobno posiekanej
- 1/2 szklanki prażonych orzeszków ziemnych, posiekanych

Sos Do Goi Cuon:

- 3 łyżki sosu rybnego
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki słodkiego sosu chili
- 1 łyżeczka cukru

PRZYZRĄDZANIE:

1. Przygotuj miskę z letnią wodą, w której będziesz moczyć arkusze ryżowego papieru.
2. Włóż jeden arkusz papieru ryżowego do miski z wodą na kilka sekund, aż stanie się miękki i elastyczny.
3. Wyjmij mokry arkusz i połóż go na dużej płaskiej powierzchni, na przykład na desce do krojenia.
4. Na środku arkusza ułóż kilka kawałków krewetek, pasek kielbasy, awokado, marchewki, ogórka, kolendry, mięty i posiekane orzeszki ziemne.
5. Delikatnie zawinij dolną część arkusza nad farszem, a następnie zroluj boki, aby zawinąć farsz na boki. Całość delikatnie zwijaj, tworząc sałatkę w formie zwiniętej rolady.
6. Powtarzaj czynności dla pozostałych arkuszy papieru ryżowego i składników farszu.
7. Przygotuj sos: W małej misce wymieszaj sos rybny, sok z limonki, sos chili i cukier, aż cukier się rozpuści.
8. Podawaj Goi Cuon na talerzu i polej sosem przed podaniem.

[Kup książkę](#)