



ОБЕД • УЖИН

Креветки с сыром запеченные

Креветки с сыром запеченные — основное блюдо. Калорийность: 162.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: креветки, сыр, бобовые.

Время 20 мин	Порции 2	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

162,3 Ккал	6 Белки, г	10,2 Жиры, г	10,9 Углеводы, г
---------------	---------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Креветки — 500 г
 - ☐ Оливковое масло — 3 ст. л.
 - ☐ Фасоль стручковая зелёная — 250 г
 - ☐ Чеснок — 2 зуб.
 - ☐ Лук — 1 шт.
 - ☐ Орегано сухой — по вкусу
 - ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
 - ☐ Соль — по вкусу
 - ☐ Лимоны — 1 шт.
 - ☐ Оливки — 3 ст. л.
 - ☐ Рассольный сыр — 100 г
-

Приготовление

- 01 Заранее подготовить все необходимые продукты. Вынуть креветки из морозильной камеры и оставить при комнатной температуре до полного оттаивания.
 - 02 Лук и чеснок очистить от кожуры. У фасоли срезать хвостики. При использовании зрелые стручки, удалить усики по бокам.
 - 03 Креветки очистить от панцирей, удалить головы и хвосты. Убрать вену на спинке каждого ракообразного. Обсушить мясо креветок салфетками.
 - 04 Поместить креветки в глубокую тарелку или иную ёмкость. Добавить оливковое или любое растительное масло без запаха, выжать 0,5 лимона, посолить, поперчить. Чеснок нашинковать ножом или пропустить через пресс, поместить в тарелку.
 - 05 В это время залить стручки фасоли кипятком и оставить таким образом на 2 мин. Если фасоль не очень молодая, то добавить её в кипящую воду и проварить 1–2 мин, тогда она в готовом блюде будет более мягкая.
 - 06 На дно формы для запекания переложить ровным слоем зелёную фасоль.
 - 07 Уложить сверху маринованные креветки, а так же лук, предварительно нарезанный не очень тонкими перьями. Маринад, который остался от креветок, распределить поверх продуктов.
 - 08 Поставить форму в заранее разогретую духовку и готовить в духовке 10 мин при температуре 180–200 °C на режиме "верх — низ". Время запекания может немного увеличиться, ориентировать на креветки, они должны покраснеть и скрутиться в колечки. Вынуть креветки из духовки и сразу же посыпать сыром.
-

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru