

Yum Som-O: tajska sałatka z pomelo i krewetkami

Czas ogółem **30 min** min **20 min** Czas przygotowania **3 min** Czas gotowania **7 min** Czas chłodzenia

Wartości odżywcze (na porcję)
930 kJ / 222 kcal

Tłuszcz: **13,1 g** Białko: **18,4 g**
Węglowodany: **11,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	pomelo lub grejpfruta
50 g	czerwonej cebuli
30 g	marchewki
3	gałązki kolendry
1	gałązka bazylii
1	gałązka mięty
6	krewetek królewskich lub tygryskich, obranych i oczyszczonych
1	łodyga trawy cytrynowej
5 g	czosnku
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	mleczka kokosowego
2 łyżeczki	sosu rybnego
1 łyżka	prażonych orzechów, pokruszonych (ziemne lub nerkowce)
1 łyżka	prażonej cebulki
8	liści sałaty rzymskiej

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

6 krewetek królewskich lub tygryskich, obranych i oczyszczonych - **1** łodyga trawy cytrynowej - **5 g** czosnku - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** mleczka kokosowego - **2 łyżki** sosu rybnego

Jeśli krewetki są duże, pokrój je na kawałki wielkości kęsa (każdą na około 4 kawałki). Drobno posiekaj trawę cytrynową i czosnek. Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni. Dodaj czosnek i trawę cytrynową i smaż, aż zaczną wydzielać aromat. Dodaj krewetki i smaż, mieszając, aż będą gotowe (około 3 minuty). Wyłącz ogień. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, mleczko kokosowe i sos rybny. Dokładnie wymieszaj z sokami z patelni. Przełóż do miski i pozostaw do ostygnięcia do temperatury pokojowej.

Krok 2

100 g pomelo lub grejpfruta - **50 g** czerwonej cebuli - **30 g** marchewki - **3** gałązki kolendry - **1** gałązka mięty - **1** gałązka bazylii
Obierz pomelo lub grejpfruta i pokrój na kawałki wielkości kęsa. Czerwoną cebulę pokrój w cienkie plastry i na chwilę namocz w wodzie, aby złagodzić jej ostrość. Marchewkę pokrój w cienkie paski (julienne). Umyj kolendrę, miętę i bazylię. Porwij na kawałki, odkładając niewielką ilość do dekoracji.

Krok 3

8 liści sałaty rzymskiej - **1 łyżka** prażonych orzechów, pokruszonych (ziemne lub nerkowce) - **1 łyżka** prażonej cebulki - Odłożone zioła
Połącz ostudzone krewetki z kroku 1 z sosem,

pomelo, warzywami i ziołami z kroku 2. Wstaw do lodówki na około 10 minut. Na półmisku rozłóż liście sałaty rzymskiej. Na wierzch nałóż sałatkę i udekoruj pokruszonymi prażonymi orzechami, prażoną cebulką i pozostałymi ziołami z kroku 2. Podawaj od razu.