

Салат із фенхелю та креветок

Італійський літній салат для тих, хто цінує у своєму раціоні вітаміни та пильно стежить за вагою.

Фенхель дуже люблять всі бажаючі схуднути, оскільки він тамує відчуття голоду і виводить з організму зайву рідину, активізує обмін речовин, знижує апетит і м'яко очищає організм, надаючи при цьому енергію, що цінно при низькокалорійному харчуванні.

Завдяки регулярному вживанню фенхелю, можна нормалізувати засвоєння білків, жирів і цукру, а тим самим і вагу тіла.

- 150 гр суміші різних салатів
- 1 фенхель
- 2 апельсини
- 8 шт тигрових креветок
- 1 зубчик часнику
- 100 гр оливкової олії
- 1 ст ложка оцту з білого вина або лимонного соку
- сіль, перець

Змішати олію, оцет, сіль, перець, можна додати цукор до смаку.

Помити, осушити і порвати різні сорти салату у велику миску.

Почистити апельсини від жовтої і білої шкірки, розділити на дольки і зняти плівку. Фенхель нашинкувати дуже тонко і відразу заправити половиною олії.

Очистити креветки від панцеру, залишаючи хвостики. Надрізати спинку кожної креветки по довжині і вийняти чорну нитку. У сковорідку влити 2 ложки олії, покласти роздавлений ножом часник, нагріти, додати креветки і легко обсмажити їх з обох сторін. Охолодити.

Заправити суміш салатів. Викласти салат гіркою на центр тарілки, зверху на нього – гірку фенхеля. На завершення, розкласти по колу дольки апельсину і креветки.



Креветки можна замінити сиром пармезаном або іншим твердим сиром, тонко натертим зверху на пластинки. Також можна додати різного насіння: соняха, гарбуза, льону чи кедрових горішків.

