

Спагеті з креветками

Ароматна та надзвичайно смачна страва італійської кухні, що готується за лічені хвилини.

Порцією такої поживної пасти залюбки поласують великі й малі у будні чи в недільний обід.

Креветки - вишуканий делікатес, який сьогодні можна купити майже в будь-якому магазині. Креветки, як і кожен морепродукт можна подавати як окрему страву, так і додавати до салатів чи у інші страви. Все залежить від Вашої фантазії. Пам'ятайте головне: креветки, як й інші дари моря, вимагають мінімальної термічної обробки!

Страви з креветок поширені у кухнях багатьох країн світу. М'ясо креветок відрізняється дуже гарними смаковими якостями та містить велику кількість вітаміну B₁₂, жиророзчинних вітамінів А, Е та D, мікроелементів, кальцій та йод.

У продаж креветки надходять варено-мороженими або замороженими у панцирі чи очищені. На упаковці зазвичай вказують цифри, наприклад 50/70, 90/120, якими позначають кількість креветок на 1 кг ваги. Завдяки смачному м'ясу, неповторному аромату та легкості приготування існує величезна кількість страв з цих тварин, вони є одними з найпопулярніших безхребетних організмів у кулінарії.

Креветки також різняться на теплокровні і холоднокровні. Теплокровні креветки і є найбільшими за розміром. Живуть вони в теплих морях і надходять на наші прилавки з південної Азії, Індонезії, Таїланду, Китаю, В'єтнаму, а також з Нікарагуа, Еквадору і Бразилії.

Холоднокровні креветки за розмірами менші та дешевші, але саме ці креветки для нашого організму найбільш корисні і містять більшу кількість корисних речовин. Та й за смаковими якостями холоднокровні креветки перевершують теплокровних в кілька разів.

Доставляються холоднокровні креветки з країн, що омиваються холодними морями - Данії, Норвегії, Естонії, Литви, Гренландії та Канади. Якщо ви дбаєте

про своє здоров'я, то купуйте креветки розфасовані в пакети, на яких можна знайти інформацію про те, де саме вони виловлені і де заготовлені.

- 300 гр спагеті
- 300 гр очищених креветок
- 100 гр вершкового масла
- 1 велика головка часнику
- петрушка
- сіль

Поставити велику каструлю із водою на вогонь для приготування пасти. Коли вода закипить додати до каструлі ложку солі та відварити спагеті за вказаним часом на упаковці.

Тим часом почистити часник. Нагріти велику сковорідку із маслом на малому вогні і через часникодавку видавити часник у сковорідку. Протушкувати часник 1 хвилину, тоді додати креветки і обсмажувати їх на уже більшому вогні протягом 2-3 хв.

Помити та посікти петрушку.

Готові спагеті відцідити та покласти у сковорідку із креветками. Акуратно перемішати та залишити на хвилю на вогні набратися смаком. Присипати петрушкою та подавати до столу.













