Креветки з часником та базиліком

Французька кухня не даремно славиться вишуканими стравами.

Французи можуть зробити шедевр навіть з найпростіших страв і в найкоротший час. Цей рецепт приготування креветок – ще один доказ цьому.

Готуються креветки з базиліком на швидкоруч та можуть послужити окрасою для будь-якої вечірки чи свята.

Багато народів практикують свій спосіб приготування креветок, але який би він не був, ці ракоподібні стали улюбленим делікатесом багатьох людей у всьому світі. Вони володіють незвичайним приємним смаком і унікальними якостями.

Калорійність варених креветок дуже невисока – лише 95 ккал. Ну а далі йде по наростаючій. Якщо цей продукт обсмажити, то цифра буде вже 120 ккал, а якщо додати часничок – то 137 ккал.

Калорійність креветок варених приваблює багатьох любителів здорового способу життя та низькокалорійного харчування. Однак справа не тільки в цьому. Цей морепродукт містить унікальні життєво важливі для людини мікроелементи (йод, цинк, кальцій, калій). Якщо поєднувати його прийом з вітаміном Е (наприклад, з оливковою олією), то така суміш буде запобігати старіння клітин, оновлювати шкіру і благотворно впливати на весь організм. Крім того, вживання креветок допомагає підтримувати і регулювати гормональний фон, самопочуття, навіть імунітет.

Окрім невисокої калорійності, креветки також цінуються за те, що 20 відсотків їх маси становить білок, а 5 відсотків — жир, який не є шкідливим, а дуже корисним похідним поліненасичених жирних кислот, що мають протизапальні властивості та допомагають правильно вибудовувати діяльність мозку.

- 24 тигрові креветки

- 2 зубчики часнику
- дві жмені свіжого листя базиліка
- 60 мл оливкової олії
- сіль, перець

Видалити у креветок ножки, розрізати навпіл по довжині панцира і покласти їх у скляну миску.

Почистити і видавити через часникодавку або ж дрібно посікти часник. Листя базиліка помити і нарізати жульєном (тонкими смужками). Перемішати разом із креветками та оливковою олією. Накрити і залишити в холодильнику приблизно на 30 хв. – 1 год.

Нагріти духовку на позначці гриль. Креветки викласти на деко, полити олією з базиліком, які залишились в мисці, злегка посолити та поперчити.

Запікати 5 хвилин, поки панцирі не почервоніють і м’ясо не буде готове. Вийнявши із духовки, відразу подавати.

Смакуватиме зі смаженим фенхелем та білим холодним вином.

