

Krevett cukkiniköpenyben sütve



Hozzávalók:

20 friss vagy fagyasztott, tisztított krevett (más tisztított rákfajok is lehet), 2-3 zsenge cukkini, 40 dkg csiperkegomba, 4 dundi újhagyma, 1-1 csokor petrezselyem és kakukkfű, 2-3 gerezd fokhagyma, só, őrölt fehér bors, 6 dkg vaj, 20 szem paprikával töltött olajbogyó

1. A krevettet ha fagyasztott, szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük.
2. A cukkiniket megmossuk, végüket levágjuk, majd a törzsüket hosszában, vékonyan felszeleteljük. Ezt szeletelőgéppel vagy akár krumplihámozóval a legkönnyebb. A gombát meg az újhagymát megtisztítjuk, az előbbit cikkekre, az utóbbit vékony karikákra vágjuk. A petrezselymet és a kakukkfűvet finomra aprítjuk, a fokhagymát présen áttörjük.
3. A rákot kissé megsózzuk, megborsozzuk, majd egy-egy hosszú szelet cukkinival mindegyiket körültekerjük. A vajon, nagy lángon 3-4 percig sütjük, félidőben átforgatjuk. Lecsöpögtetve félrerakjuk.
4. Visszamaradt zsírjában a hagymát meg a fokhagymát megfuttatjuk. A gombát 2-3 percig pirítjuk rajta, a petrezselyemmel és a kakukkfűvel fűszerezzük, megsózzuk, megborsozzuk, a félbevágott olajbogyót rászórjuk. Jól megforrósítjuk, a „köpönyeges” cukkinire öntjük.

Jó tanács

- Aki paleo vagy tejérzékeny étrendet tart, vaj helyett sütéshez való olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 423 kcal