



ПУДИНГ ИЗ КРЕВЕТОК

Очередной рецепт моих диетических ужинов. Сегодня у меня по плану креветочный пудинг. Раньше я ленилась делать его, ведь ради 250 граммов приходилось довольно долго провести время на кухне!

Я ела просто креветки и рис, но сегодня у меня важный повод, я делюсь с вами меню моей диеты! Я приготовлю пудинг и угощу им всю семью!

Как гарнир у меня огуречная сальса - прекрасная альтернативу стандартному салату.

Кстати если ты не на диете, добавь в рис сливки или сливочное масло, а сальсу заправь оливковым маслом.



Понадобится:

на 2-3 порции (по 3 маленьких пудинга)

рис - 5 столовых ложек

креветки - 500 граммов

белок 1 яйца

для сальсы:

огурцы - 3 штуки

сладкий перец - 1 штука

петрушка или кинза - 1/2 пучка

сок половинки лимона

соль и перец по вкусу

Приготовление:

Рис залей водой 1:1 и поставь на огонь. Вари до готовности.

Креветки залей кипятком и очисти от голов и панцирей.



Отдели белок от желтка и взбей белок в пышную пену. Соедини готовый рис (доведенный до вкуса), белок и половину нарезанных креветок (вторую половину оставь целой). Аккуратно все перемешай.



Разложи креветки в силиконовые формы на дно. Сверху выложи рисовую смесь. Запеки в заранее разогретой до 200 градусов духовке 15 минут. Аккуратно извлеки мини-пудинги из формы и выложи на пергамент. Отправь в духовку еще на 5-7 минут, включив гриль и обдув.



Огурцы очисти и нарежь мелкими кубиками. Перец и зелень тоже нарежь мелко. Перемешай, полей лимонным соком и посоли.



www.sifood.com.ua - Пудинг из креветок