Najlepsze krewetki pod słońcem. Chrupiące i soczyste.

Czy wiecie, że krewetki zaliczane są do morskich i słodkowodnych skorupiaków z rzędu dziesięcionogów, a opisanych jest około 2500 gatunków, a w Bałtyku żyje ich kilka gatunków. Są jednak one zbyt małe i używane są jako przynęta. Większość hodowli ma miejsce w zbiornikach wodnych w krajach azjatyckich.

Mięso krewetek jest bogate w składniki odżywcze, ponadto jest łatwoprzyswajalne i lekkostrawne. W 100 g krewetek jest 18 g wysokowartościowego białka, które charakteryzuje się korzystnym składem aminokwasów. Krewetki są dobrym źródłem selenu, jodu, magnezu potasu i fluoru.

Ja dziś proponuję najlepsze, idealne wręcz krewetki. Chrupiące, soczyste i otulone doskonałą kompozycją warzyw. Żeby krewetki były chrupiące, podsmaż je na patelni. Ponieważ jestem na ketozie opartej na tłuszczach MCT, podsmażyłam je na beztłuszczowym sprayu do smażenia, a Ty możesz to zrobić na znakomitym oleju kokosowym. Niech wrzący ogień sprawi, że będą rumiane, ale nie przypalone. To cały ich sekret. Wtedy smakują najlepiej i łatwo odchodzą od skorupki – ogonka.

Przyrządzenie krewetek wcale nie jest trudne. W Polsce uważa się je za wykwintny rarytas, a ich przyrządzenie jest niezwykle łatwe. Oczywiście należy pamiętać o kilku wskazówkach, ale naprawdę ciężko zepsuć ich smak.

Do mojego przepisu wykorzystałam świeże pomidory, szpinak, czosnek, a ostrości dodaje czerwona papryczka habanero.

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Chocolate chip cookie. Najlepsze pod słońcem.

To najlepszy przepis na chocolate chip cookie! Prosty, bez zbędnych składników, zbędnego czekania. Robisz je i są. Zanim się obejrzysz znikają, bo dzieci je zjadają.

Myślę, że to będzie mój klasyczny przepis na chocolate chip cookie. Bo to naprawdę są najlepsze ciasteczka z kawałkami czekolady. Przepis jest prosty, a ciastka wychodzą znakomicie za każdym razem. Są po prostu przepyszne!

W ich smaku jest wszystko to, co w chocolate chip cookie powinno być. Są chrupiące, ciągnące się, maślane i słodkie.

Jak zrobić doskonałe chocolate chip cookie? Kilka wskazówek

dla Ciebie:

- **niech masło będzie wystarczająco miękkie.** Wyjmij je z lodówki odpowiednio wcześniej, tak by zdążyło zmięknąć i miało konsystencję łatwą do rozsmarowywania,
- **zmierz ilość mąki.** W przepisie są 3 szklanki mąki. I niech to będą dokładnie 3 szklanki mąki. Użyj specjalnych miarek kuchennych, one z pewnością ułatwią zadanie,
- **użyj duuuużo kawałków czekolady.** Zapytaj się dzieci po co:) Ja nie będę rozwijać tej części. Te ciastka muszą mieć dużo czekolady i tyle,
- **nie piecz ich za długo.** To jest najważniejsze w tym przepisie. Wyjmij je z piekarnika jak ich krawędzie zaczną lekko się złocić, a kolor ciastek będzie jasny, tak jakby były niedopieczone. To właśnie ich sekret i dzięki temu będą się ciągnąć!,
- **możesz zamrozić ciasto na później.** Lepiej być nie może. Dzięki temu ciastka możesz mieć zawsze pod ręką,
- **jeśli za długo będziesz wyrabiać ciasto,** ciastka nie urosną i będziesz mieć najlepsze pod słońcem płaskie chocolate chip cookie:).

Właśnie przeszukałam blog i sprawdziłam, że nie ma przepisów na te czekoladowe ciastka. A robiłam ich całe mnóstwo. Wychodzi na to, że wszystkie były znakomite i dziaciaki się na

nie rzucały i zanim zdążyłam wziąć aparat do ręki, już ich nie było. Znalazłam przepis na te ciastka, też pyszne. Ale te są o niebo lepsze! Oczywiście ja wzięłam tylko małego gryza, bo jestem w ketozie, za to moje dzieci… Co tu dużo mówić: mają śniadanie, obiad i kolację :)

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Upragniony serniczek na diecie ketogenicznej

Serniczek. Jak ja już chciałam słodkości: dziękuję za ten upragniony serniczek keto (tylko na oleju MCT). Więc moja dieta ketogeniczna, a w zasadzie moja ketoza, została nieco zmodyfikowana. Nie mogę jeść tłuszczów dowolnych (dozwolonych w ketozie), ale tylko olej MCT. Więc za dużego wyboru nie mam. Nie ukrywam, że stoję przed coraz większym wyzwaniem, bo czuję lekkie ograniczenia w wyborze jedzenia. Przecież nie jem mięsa, a dieta ketogeniczna bogata jest również i w białko. Zatem jem chude ryby, owoce morza i tony oleju MCT. Nie nazywam tego problemem, choć czasem tak myślę, bardziej moja zmodyfikowana ketoza jest nowym, kolejnym wyzwaniem. Ale ja już tak chciałam czegoś słodkiego, tak już za mną chodził słodki smak… Zatem wpadłam na pomysł na sernik… Ale jak zrobić sernik tylko na tłuszczach MCT i wyeliminowaniu żółtek???? Dobra, udało się. Myślę też, że następnym razem może być nawet ciut lepiej. Ta wersja wytrąca niewielką ilość soku po upieczeniu. Może po dodaniu dwóch łyżek mąki kokosowej to by się nie działo Nie wiem Może wy spróbujecie i dacie mi znać?

Ten upragniony sernik na diecie ketogenicznej jest już moją kolejną wariacją sernikową, ale ten jest zdecydowanie najlepszy. Jest bardzo sycący. Jedna porcja (333 g) dostarcza aż 36 g białka, 37 g tłuszczów (w 98% MCT) i 11 g węglowodanów. Nie ukrywam, że oprócz sycących wartości odżywczych, jest naprawdę smaczny. Do kawy na śniadanie, nawet na obiad i kolację. A co!

Fajne w tym serniku jest to, że jego wierzch jest fajnie chrupiący. Szczerze polecam.

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Tarta migdałowa z owocami leśnymi: wersja keto

Manufaktura

Dlaczego tarta migdałowa z owocami leśnymi? Już miałam dość ryb i tłuszczów, ryb i tłuszczów, ewentualnie owoców morza i tłuszczów. Strasznie chciałam czegoś słodkiego. Z pomocą przyszła mi ta tarta migdałowa z owocami leśnymi. Jedyne węglowodany, które w niej są pochodzą z cynamonu i z truskawek i z czarnej porzeczki.

Jeśli chcecie zmniejszyć ilość węglowodanów, dajcie tylko truskawki, gdyż mają mniej cukrów niż czarna porzeczka.

Za każdym razem kiedy kombinuję w kuchni zastanawiam się co z tego wyjdzie, jak to będzie smakować. I okazało się, że tarta migdałowa z owocami leśnymi przeszła moje najśmielsze oczekiwania. To ciasto jest naprawdę smaczne. Chętnie będę po ten przepis wracać.

Tarta migdałowa z owocami leśnymi może być przygotowana albo ze zwykła bitą śmietaną, albo z bitą śmietaną ze śmietanki z kokosa. W wersji i takiej, i takiej smakuje bardzo dobrze. Ja swoją tartę zrobiłam w połowie z truskawkami, a w połowie z czarną porzeczką. Ciężko wybrać smaczniejszą opcję:)

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Zupa rybna: tajska po mojemu

Zupa rybna tajska po mojemu jest kompromisem… Dobrze, że napisałam, że jestem prawie weganką:))) Bo byłaby to czysta hipokryzja z mojej strony. Chcę też zaznaczyć, że blog był typowo ciastkowy, a skończyłam na czymś zupełnie innym… Więc powiedziałabym tutaj z największą szczerością, że się rozwijam. Kulinarnie także, ale cały czas szukam dobrego dla swojego organizmu sposobu z wykorzystaniem najlepszych składników jakie mogę kupić, dostać, uzbierać.

Tym razem padło na dietę ketogeniczną, bliską mi już od dłuższego czasu, choć tym razem w praktyce. Nie ma opcji by znaleźć się tam (w ketozie) bez mięsa… I tutaj nastąpił strach… mięso… Nie mogę, nie dam rady, to będzie dopiero hipokryzja. Stąd zdecydowałam się na ryby i owoce morza. I stąd dziś przepis na zupę. Zupa rybna: tajska, bo po mojemu z wykorzystaniem moich ulubionych kuchennych wariacji.

Smakuje wybornie, delikatnie pachnie rybą, lecz nie do przesady. Zupa rybna ma także smak Tajlandii, no bo mleko kokosowe musi być:) Do tego mnóstwo warzyw. Możesz użyć swoich ulubionych. Ja wybrałam delikatną młodą kapustę, można już ją dostać na rynku. Do tego papryka, seler naciowy i pomidory. I to w zasadzie wszystko. Możesz śmiało się już delektować jej smakiem.

Tajska zupa rybna idealna na obiad lub bardziej wykwintny wieczór. Smacznego!

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Sycylijska potrawka z kapusty

Sycylijska potrawka głównie kojarzy mi się z mieszanką warzyw typu bakłażan, cukinia, papryka w sosie pomidorowym. Tym razem jest inaczej, ta sycylijska potrawka jest z kapusty. Oczywiście można ją przygotować też bakłażanów. Z kolei pod nazwą caponata znajdziecie dopiero smak Sycylii: słodko-słony, z orzeszkami, chrupiącymi kawałkami warzyw, których podstawą są bakłażany i seler.

Ta wersja sycylijskiej potrawki z kapusty zawiera całą kompozycję warzyw, które są u nas dostępne o każdej porze roku. Ma wyrazisty smak. Słonawy dzięki oliwkom, słodkawy dzięki słodkiemu octowi balsamicznemu i rodzynkom. To wszystko doprawione orzechową nutką.

Proporcje warzyw w przepisie można śmiało zmieniać do czasu aż znajdziesz swój ulubiony smak.

Sycylijska potrawka z kapusty to moja wersja caponaty z warzyw zimowych od Marty Dymek.

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Wegetariański czekoladowy tort z cukinii

Nic lepszego ponad ten wegetariański czekoladowy tort z cukinii. Bez cukru, bez sztucznych dodatków, bez masła. A jednak wyjątkowo czekoladowy, robiący niesamowite wrażenie na gościach i na mnie samej. Wegetariański czekoladowy tort z cukinii z czekoladowym kremem…

Ten wegetariański czekoladowy tort z cukinii robiłam pierwszy raz. Nie miałam pojęcia co z tego wyjdzie i nie ukrywam, że z wielkim strachem kroiłam jego pierwszy kawałek. Tym bardziej, że na moje ręce patrzyło kilkanaście osób. Nie ukrywam, że stres związany z byciem Manufakturą Ciastek jest w takich sytuacjach przeolbrzymi Tort wyszedł zbity, wszystkie warstwy trzymały się razem. Nieziemsko czekoladowy, a do tego z cukinią.

Uwielbiam wysokie torty, uważam, że są bardzo eleganckie, a najprostsza ozdoba dodaje jeszcze więcej elegancji. Stąd mój pomysł na ten czekoladowy tort. Dużo, naprawdę dużo czekolady. Słodycz pochodząca z owoców, a smak czekolady z kakao. Wszystko dopełniła dekoracja. Myślę, że udało mi się zachwycić moich gości.

Zdecydowanie nie polecam tego tortu miłośnikom maślanych kremów i klasycznych biszkoptów.

Z prawdziwym ekstraktem z wanilii.

Dzięki Kinga Paruzel za mega inspirację.

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną

Zapraszam po przepis na wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną. Wydawało mi się niemożliwe to, żeby coś smakował podobnie, a nawet lepiej niż kotlety mielone! A patrzcie, udało się. Te wegańskie kotlety mielone zrobione są z kaszy gryczanej, kalafiora, a smak mięsny robią tutaj usmażone pieczarki z cebulką i pietruszką.

Jestem zachwycona tym nowo odkrytym przeze mnie smakiem. Wegańskie kotlety mielone są chrupiące, idealnie nadają się do podgrzania w piekarniku na dzień kolejny. Stąd można ich przygotować więcej. W tych wegańskich kotletach mielonych z kaszą gryczaną, których sporą bazę stanowi kalafior, nie czuć kalafiora. Smaki komponują się wręcz genialnie.

Taki nowy, domowy smak, nie żeby mi brakowało smaku mięsa, ale czasami tęsknię za niedzielnymi obiadami z rodzinnego domu. Te wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną idealnie pomagają przywrócić wspomnienia.

Manufaktura

Manufaktura
ciasteł

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Wegańskie banoffee pie

Wegańskie banofee pie… Oj! To jest pyszne! Odpowiedź na to jak zastąpić tradycyjny karmel i bitą śmietanę jest w tym przepisie na banoffee pie! Smak jest nieziemski, nie idzie się zatrzymać na jednym kawałku:)

Szczerze mówiąc było mi bardzo ciężko nie zjeść samej całego banoffee pie. To z pewnością będzie jeden z tych cudów, do których z chęcią powrócę. Zaskoczeniem był dla mnie smak kokosowej bitej śmietany, który cudownie zmieszał się ze słodkością karmelowego kremu i nie był nadto kokosowy. Idealne ciasto. Milion węglowodanów, ale co tam:) Lepszego banoffee pie nie ma i tyle. Ucztę czas zacząć.

Bardzo sceptycznie podchodziłam do pomysłu zamiany prawdziwego karmelu na ten z daktyli i masła orzechowego. Ale muszę Wam powiedzieć, że to połączenie jest hitem. Powstały krem idealnie pasuje też do tortów. Nie jest zbyt słodki, mimo dużej ilości daktyli, jest trochę orzechowy i trochę karmelowy. Dla mnie idealny. Nie ukrywam, że z chęcią będę do tego przepisu wracać.

Banofee pie zniknęło w jednej chwili. Właściwie ciężko było mi nie zjeść samej całego ciasta. Jest wprost uzależniające, smakuje dzieciom, dorosłym, słowem wszystkim. Smak kokosowej bitej śmietany nie przeszkadzał w ogóle.

W tym przepisie zobaczysz jak łatwo zrobić coś z niczego, jak łatwo zwykły smak karmelu zamienić na zdrowsze składniki i jak z wielkiej niezdrowej bomby kalorycznej powstaje kolejna, ale zdrowsza już bomba kaloryczna: voila! wegańskie banoffee pie

poleca się na każdą uroczystość. Wegańskie banoffee pie dla małych i dużych. Manufaktura Ciastek wie co robi:)

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Bhakri i chana masala

Bhakri i chana masala to jedne z przepisów przywiezionych z mojej podróży do Indii. Miałam to szczęście, że na mojej drodze spotkałam wspaniałe osoby, które pokazały mi kuchnię hinduską od „kuchni”. Gotowałam, uczyłam się, a przede wszystkim próbowałam różnych smaków. Byłam szczęśliwa. Zatem szczęście musi mieć smak
Bhakri to typowy chlebek, który zadomowił się w stanie Gujarat, choć tak naprawdę pochodzi z Maharashtra. Był jednym z pierwszych, które spróbowałam. Jest banalnie prosty w wykonaniu, do tego chrupiący, idealny na lunch, bo utrzymuje świeżość nawet przez kilka dni. Idealny do hinduskiego śniadania, bo dość ciężki, wspaniale smakuje z pikantnymi dodatkami.
Z kolei chana masala, to jedno z najbardziej popularnych dań w całych Indiach. W tym przepisie ciecierzycę ugotowałam w herbacie, dzięki czemu miała ciemniejszy kolor i jej smak był bardziej ziemisty.
Uwielbiam te smaki…
W wersji wegańskiej zamiast masła użyj oleju kokosowego.

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

-

  Przygotowuję bhakri

Przygotowuję bhakriPobierz

-

-

-

-
-

-

W drodze do Mumbaj. Prawdziwe szczęście jest w drobnych rzeczach
Takie rzeczy widziałam tylko w filmach