13 Δεκεμβρίου 2013

Εύκολο,

ελαφρύ και νηστίσιμο πιάτο!

Γαρίδες με ανάμεικτα λαχανικά και σος μελιού! Δοκιμάστε την συνταγή!
ΥΛΙΚΑ
– 300 γρ. μεγάλες καθαρισμένες γαρίδες
– 100 γρ. σπανάκι
– 100 γρ. ρόκα
– 1/2 κιλό μικρές στρογγυλές πατάτες
– 1 αβοκάντο
– 1 κόκκινη γλυκιά στρογγυλή πιπεριά
Για το ντρέσινγκ:
– 5 κουταλιές ελαιόλαδο
– 2 κουταλιές ξίδι από κόκκινο κρασί
– 1 κουταλάκι μουστάρδα
– ψιλοκομμένο δυόσμο
– αλάτι πιπέρι και μια κουταλιά μέλι
ΕΚΤΕΛΕΣΗ
Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βάζουμε τις πατάτες να βράσουν. Κατόπιν τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε

τα υλικά του ντρεσινγκ, περιχύνουμε με το μισό τις πατάτες και τις ανακατεύουμε. Βάζουμε τις γαρίδες στο γκριλ για 5 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα και να ψηθούν. Τις βάζουμε σε ένα μπολ και τις περιχύνουμε με το υπόλοιπο ντρέσινγκ. Κόβουμε το αβοκάντο και την πιπεριά σε κύβους και τα βάζουμε με τις πρασινάδες, την πιπεριά και τις πατάτες. Στη συνέχεια τοποθετούμε από πάνω τις γαρίδες μαζί με το ζουμί τους και ανακατεύουμε.

Πηγή:.mothersblog.gr