

«Εξωτική» σαλάτα με γαρίδες, λάιμ και μουστάρδα μελιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή TINA WEBB

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μουστάρδα μελιού και ινδική καρύδα, συνδυασμός που θα «απογειώσει» τη σαλάτα σας. Τολμήστε το!

Υλικά

- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα με μέλι
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας χυμό λάιμ ή λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι
- 20 γρ. ινδική καρύδα (στα σούπερ μάρκετ, στα ράφια με τα είδη ζαχαροπλαστικής)
- 200 γρ. γαρίδες (έτοιμες καθαρισμένες, καταψυγμένες), μεσαίου μεγέθους
- 200 γρ. σαλατικά της αρεσκείας μας (προτιμότερο έτοιμα καθαρισμένα)
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, σε μικρά καρέ

Μερίδες 2

Προετοιμασία 10΄ Ψήσιμο 5΄

ΔιαδικασίαΒάζουμε σε ένα βαζάκι τη [μουστάρδα με μέλι](#), το ελαιόλαδο, το χυμό λάιμ ή λεμόνι, αατοπιπερώνουμε και κλείνουμε το βαζάκι με το καπάκι. Χτυπάμε

καλά να αναμειχθούν τα υλικά ώστε να έχουμε μια λεία σάλτσα. Παίρνουμε την ινδική καρύδα και τη σοτάρουμε χωρίς λιπαρή ουσία σε ένα τηγάνι, ίσα να ροδίσει. Αδειάζουμε σε μπολάκι και στο ίδιο τηγάνι «ψήνουμε» τις γαρίδες, για περίπου 3 λεπτά, γυρίζοντάς τες μέχρι να γίνουν. Βάζουμε σε σαλατιέρα τα σαλατικά της αρεσκείας μας, τις γαρίδες και το κρεμμύδι και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με την καρύδα, περιχύνουμε με το ντρέσινγκ, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr