

## Креветки с припущенными овощами

Автор: Мухаббат

07.02.2013 07:45 - Обновлено 07.02.2013 07:48

---



*Быстрое и простое в приготовление, вкусное, оригинальное, яркое и радующее глаз блюдо.*

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

## **Креветки с припущенными овощами**

Автор: Мухаббат

07.02.2013 07:45 - Обновлено 07.02.2013 07:48

---

**на 2 порции:**

**14 шт. очищенных креветок (у меня с хвостами)**

**1 кабачок**

**2 шт. сладких перцев разных цветов**

**2 огурца**

**оливковое масло "Extra Virgin"**

**соль**

**2 зубчика чеснока**

## **Креветки с припущенными овощами**

Автор: Мухаббат

07.02.2013 07:45 - Обновлено 07.02.2013 07:48

---

**молотый чёрный перец (по желанию)**

**бальзамическая глазурь (можно заменить соевым соусом)**

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Креветки разморозить.

Овощи вымыть и обтереть бумажным полотенцем. У перцев удалить плодоножки и семена. Все овощи нарезать длинной, тонкой соломкой.

Чеснок очистить и разрезать напополам.

## Креветки с припущенными овощами

Автор: Мухаббат

07.02.2013 07:45 - Обновлено 07.02.2013 07:48

---

В сковороду налить оливковое масло так, чтобы покрыло всё дно. Разогреть, выложить чеснок и дать ему подрумяниться. Вынуть чеснок, он больше не понадобится. Выложить креветки и обжарить с обеих сторон до лёгкой румяности (примерно пару-тройку минут с каждой стороны). Вынуть обжаренные креветки на тарелку.

В эту же сковороду выложить все овощи и слегка обжарить. Как только овощи станут гибкими, они уже готовы! Посолить и при необходимости поперчить.

На сервировочную тарелку выложить горкой припущенные овощи и тонкой зигзагообразной струйкой нанести бальзамическую глазурь или соевый соус. Сверху выложить креветки.

*подавать блюдо горячим.*

{comments on}

## Креветки с припущенными овощами

Автор: Мухаббат

07.02.2013 07:45 - Обновлено 07.02.2013 07:48

---