



Γαρίδες κοκτέιλ

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για την κοκτέιλ σως

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τη **μαγιονέζα**, την τσίλι σως, την κέτσαπ, το ταμπάσκο, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι.
- Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

- **Καθαρίζουμε τις μισές γαρίδες** από κελύφη και κεφάλι. Στις άλλες μισές κρατάμε τα κεφάλια.
- Ψιλοκόβουμε 2 καθαρισμένες γαρίδες και τις βάζουμε σε ένα ποτήρι για κοκτέιλ.
- Προσθέτουμε 2-3 κ.σ. από τη σως, 3 φύλλα μαρουλιού **κομμένα** στη μέση, ½ αγγούρι κομμένο σε μικρά κυβάκια και 3 γαρίδες ολόκληρες με τα κεφάλια τους.
- Βάζουμε φέτες από λάιμ, 1 κ.σ. σως, φύλλα βασιλικού και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για την cocktail sauce

- 350 γρ. **σπιτική μαγιονέζα**
- 120 γρ. τσίλι σως
- 30 γρ. **σπιτική κέτσαπ**
- 5 γρ. ταμπάσκο
- 2 γρ. σκόρδο, σε σκόνη
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη σύνθεση

- 500 γρ. γαρίδες, Νο1 βρασμένες
- φύλλα μαρουλιού
- 1 αγγούρι
- 2 λάιμ
- φύλλα βασιλικού

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

793 Θερμίδες (kcal)	67.0 Λιπαρά (γρ.)	5.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
40%	96%	26%	9%
22.0 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.6 Αλάτι (γρ.)
24%	44%	4%	43%