



Σαλάτα με εσπεριδοειδή και γαρίδες

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το dressing

- Στο μπολ σερβιρίσματος βάζουμε το ξύσμα από όλα τα εσπεριδοειδή, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι την κρέμα βαλσάμικο και ανακατεύουμε.

Για τη σαλάτα

- **Κόβουμε** το φινόκιο σε λεπτές φέτες και το βάζουμε στο μπολ με το dressing. Προσθέτουμε το σπανάκι και τις φέτες από το ροζ γκρέιπφρουτ.

Για τις γαρίδες

- Σε ένα μιξεράκι βάζουμε τα σκόρδα με 50 γρ. ελαιόλαδο. Χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να διαλυθεί τελείως το σκόρδο. Αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τις γαρίδες εγκάρσια και απλώνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι και ψήνουμε για 1 λεπτό.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. από το σκορδόλαδο, σβήνουμε με το ούζο, ανακατεύουμε και αφαιρούμε από τη φωτιά. Το υπόλοιπο σκορδόλαδο το αποθηκεύουμε σε βαζάκι στο ψυγείο.

Για τη σύνθεση

- Βάζουμε τις γαρίδες στο μπολ με τη σαλάτα, προσθέτουμε την κρέμα βαλσάμικο και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το dressing

- Ξύσμα γκρέιπφρουτ, από 1 γκρέιπφρουτ
- Ξύσμα γκρέιπφρουτ, από 1 γκρέιπφρουτ
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- Ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- χυμό λάιμ
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 30 γρ. κρέμα βαλσάμικο

Για τη σαλάτα

- 1/2 φινόκιο
- 100 γρ. σπανάκι baby
- 1/2 pink γκρέιπφρουτ, σε φέτες
- 30 γρ. κρέμα βαλσάμικο

Για τις γαρίδες

- 250 γρ. γαρίδες, Νο 0, καθαρισμένες
- 60 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 30 γρ. ούζο
- 2 σκ. σκόρδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

163 Θερμίδες (kcal)	9.3 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.2 Υδατ/κες (γρ.)
8%	13%	7%	3%
5.8 Σάκχαρα (γρ.)	8.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.47 Αλάτι (γρ.)
6%	17%	9%	8%