



Ζεστή σαλάτα με φασολάκια και γαρίδες

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μία [κατσαρόλα](#) με νερό στη φωτιά να βράσει.
- Βράζουμε τα φασολάκια για 15 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα [βαθύ τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- [Κόβουμε](#) τη γαλοπούλα σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα. Μεταφέρουμε σε ένα [μπολ](#) και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά.
- Βάζουμε στις [γαρίδες](#) 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και τις βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα. Μεταφέρουμε στο ίδιο μπολ με τη γαλοπούλα.
- Μεταφέρουμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά και προσθέτουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Με τη βοήθεια μιας [τρυπητής κουτάλας](#), βάζουμε τα φασολάκια στο τηγάνι και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε το τζίντζερ και το σκόρδο τριμμένα. Σβήνουμε με τη σόγια σως, τον χυμό από το lime, το μέλι, τις γαρίδες, τη γαλοπούλα, λίγο αλάτι, πιπέρι, τη τσίλι πιπεριά και ανακατεύουμε.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το σησαμέλαιο, το σουσάμι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με το σουσάμι.

Συστατικά

- 1.200 γρ. [φασολάκια πλατιά Μπάρμπα Στάθης](#), κατεψυγμένα
- 200 γρ. γαλοπούλα καπνιστή
- 1 κιλό γαρίδες, Νο1 καθαρισμένες
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 20 γρ. τζίντζερ
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. σάλτσα σόγιας
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 πιπεριά τσίλι, αποξηραμένη
- 2 κ.σ. σησαμέλαιο
- 1 κ.σ. σουσάμι

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. σουσάμι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

535 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	37%	13%	4%
8.0 Σάκχαρα (γρ.)	59.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	10.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.9 Αλάτι (γρ.)
9%	118%	40%	48%