

Krewetki królewskie z czosnkiem

Cuisine: Indian
Food category: Fish



Author: Samuel Ashton

Company: Retigo UK



Program steps

1

 Hot air

 100 %

 Termination by core probe temperature

 60 °C

 190 °C

 100 %



Ingredients - number of portions - 3

Name	Value	Unit
king prawn	12	pcs
Coriander	2	pcs
green chilli	1	pcs
parsley	20	g
olive oil	20	g
salted butter	20	g
salt	10	g
black pepper, ground	10	g
Cumin seeds	10	g
Lemon	1	pcs
Chilli Flakes	10	g

Nutrition and allergens

Allergens: DAIRY
Minerals: 16 mg, Calcium, Calcium 181 mg, Iron, Iron 1, Magnesium, Magnesium 25 mg, Manganese, Phosphorus, Phosphorus 153 mg, Potassium, Potassium 401 mg, Sodium, Sodium 17 mg, Zinc, Zinc 1
Vitamins: 08 mg, 11 mg, 2 mg, 24 mg, 7 mg, Folate, Folate 3 µg, Niacin, Niacin 0, Riboflavin, Riboflavin 0, Thiamin, Thiamin 0, Thiamine, Vitamin A, Vitamin A 2 µg, Vitamin B6, Vitamin B6 1, Vitamin C, Vitamin C 31, Vitamin E, Vitamin E 0, Vitamin K

Nutritional value of one portion	Value
Energy	146.5 kJ
Carbohydrate	5.3 g
Fat	13.7 g
Protein	3.5 g
Water	7 g

Directions

12 dużych krewetek królewskich · 2 ząbki czosnku, bardzo drobno posiekane · 1 zielona papryczka chili, bardzo drobno posiekana · 1 łyżka drobno posiekanej świeżej pietruszki · 1 łyżka oliwy z oliwek · 20g masła solonego · ¼- ½ łyżeczki soli · ¼ łyżeczki grubo mielonego czarnego pieprzu · ½ cytryny, świeżo wyciśniętej · 1 łyżeczka nasion kminu (suche prażone na patelni, aż będą łatwe do zmielenia) · ½ łyżeczki płatków czerwonego chili

Metoda Przygotowanie marynaty -
Wymieszaj posiekany czosnek, uprażony kmin, oliwę i zieloną papryczkę chili, płatki czerwonego chili, pietruszkę, grubo mielony czarny pieprz oraz sól, gotuj przez kilka sekund i wyłącz ogień, sok z cytryny i masło

Dokładnie pokryj krewetki masłem Włóż krewetki na bambusowe patyczki

Użyj wędzarni, aby uzyskać autentyczny wędzony smak
Podawaj z sosem majonezowym ze słodkim chili i ciesz się perfekcją