



# Crevete cu chilli și usturoi

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 10 min.

Mărime porție 2 porții

## Ingrediente

- 4 căței de usturoi
- 1 - 2 chilli proaspeți la alegere, curățați de semințe și tăiați în jumătăți
- 50 g ulei de măsline
- ¼ linguriță sare
- ½ linguriță boia de ardei, dulce
- 500 g crevete King, crude, decorticate (cu cozi, opțional - vezi recomandări)
- 1 - 2 fire pătrunjel verde, doar frunzele, tocate fin, pentru ornat

## Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1927.5 kJ / 458.9 kcal

Proteine 52.1 g

Carbohidrați 1.4 g

Grăsimi 26.9 g

Grăsimi saturate 4.2 g

Fibre 3.1 g

Sodiu 1154.5 mg

## Preparare

1. Puneți în bolul de mixare usturoiul și chilli și mărunțiți **3 sec./viteza 7**. Curățați pereții bolului cu spatula.
2. Adăugați uleiul, sarea și boiaua, apoi, cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, sotați **1 min./120°C/viteza 1**.
3. Adăugați crevetele, apoi, cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, începeți **Temperatură ridicată** ☒ (vezi recomandări). Serviți imediat, ornate cu pătrunjel.

## Recomandări & Sfaturi utile

- În cazul în care crevetele sunt congelate, asigurați-vă că sunt complet decongelate și uscați cu un prosop de hârtie, pentru a preveni fierberea.
- Dacă după 4 minute de gătire, crevetele nu sunt gătite pe gustul dumneavoastră, continuați să gătiți **câteva minute/Varoma/invers/lingura sau până când sunt gătite**. Dacă nu folosiți crevete King (folosind crevete care sunt mari sau mai mici), acest lucru poate afecta timpii de gătire.