

Δροσερή σαλάτα με γαρίδες, αβοκάντο και σταφίδες

Απολαύστε αυτή τη δροσερή σαλάτα με πρωτότυπο συνδυασμό από-γαρίδες, αβοκάντο και σταφίδες. Για ελαφριά και υγιεινή διατροφή!

Τι θα χρειαστείτε

1 μπολ ανάμικτη πράσινη σαλάτα, κόκκινη λόλα και ρόκα

1 ώριμο αβοκάντο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1 χούφτα χοντροκομμένο φρέσκο κόλιανδρο

1 χούφτα σταφίδες

20 μεσαίες γαρίδες βρασμένες και καθαρισμένες

Αλάτι και πιπέρι

Χυμό από μισό λεμόνι.

40 ml ελαιόλαδο

Δροσερή σαλάτα με γαρίδες, αβοκάντο και σταφίδες

Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε τα μαρούλια σε χοντρά κομμάτια ή χρησιμοποιούμε μια συσκευασία έτοιμη κομμένη φρέσκια σαλάτα.

Κόβουμε το αβοκάντο στη μέση και αφαιρούμε το κουκούτσι. Με τη βοήθεια ενός κουταλιού αφαιρούμε τη σάρκα και το κόβουμε σε κομματάκια.

Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε την σαλάτα με τη ρόκα, το αβοκάντο, τα κρεμμυδάκια, τον κόλιανδρο και τις σταφίδες.

Προσθέτουμε τις γαρίδες καθαρισμένες, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το λεμόνι και ανακατεύουμε ξανά.

Σερβίρουμε με φέτες λεμονιού και απολαμβάνουμε.

Δροσερή σαλάτα με γαρίδες, αβοκάντο και σταφίδες

Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε τα μαρούλια σε χοντρά κομμάτια ή χρησιμοποιούμε μια συσκευασία έτοιμη κομμένη φρέσκια σαλάτα.
- 2 Κόβουμε το αβοκάντο στη μέση και αφαιρούμε το κουκούτσι. Με τη βοήθεια ενός κουταλιού αφαιρούμε τη σάρκα και το κόβουμε σε κομματάκια.
- 3 Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε την σαλάτα με τη ρόκα, το αβοκάντο, τα κρεμμυδάκια, τον κόλιανδρο και τις σταφίδες.
- 4 Προσθέτουμε τις γαρίδες καθαρισμένες, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.
- 5 Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το λεμόνι και ανακατεύουμε ξανά.
- 6 Σερβίρουμε με φέτες λεμονιού και απολαμβάνουμε.