

PIECZONE KREWETKI

4 porcje

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 1 godzina 5 minut

3 jajka

425 ml mleka

3 łyżki wytrawnego sherry

2 płaskie łyżki musztardy Dijon

½ płaskiej łyżeczki soli

¼ płaskiej łyżeczki gałki muszkatołowej, mielonej

¼ płaskiej łyżeczki pieprzu cayenne

4 średniej wielkości kromki jasnego pieczywa bez skórki, pokrojone w 2,5 cm kostki

30 g masła

1 średniej wielkości cebula, obrana i drobno posiekana

450 g dużych krewetek, obranych po usunięciu żył, świeżych lub mrożonych

225 g groszku zielonego, gotowanego lub konserwowego

15 g drobno zmielonej bułki tartej

1 porcja:

465 kcal, 35 g białka

14 g tłuszczów (nasycone: 6,2 g)

46 g węglowodanów (cukier: 0)

5,3 g błonnika, 805 mg sodu

Gałka muszkatołowa, pieprz cayenne i sherry dodaje ostrości tej smacznej, chrupkiej potrawie z krewetek i zielonego groszku.

1 Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. W dużej misce wymieszać jajka, mleko, sherry, musztardę, sól, mieloną gałkę muszkatołową i pieprz cayenne. Następnie dodać chleb, jeszcze raz dobrze wszystko wymieszać i odstawić miskę.

2 Na patelni roztopić masło i obsmażyć na nim cebulę do miękkości. Dodać krewetki i, mieszając, smażyć jeszcze przez 2-3 minuty, aż mięso krewetek lekko się zaróżowi. Przełożyć cebulę i krewetki do mieszaniny chleba i mleka. Dodać groszek, wymieszać.

3 Zawartość miski przelać do dużego, natłuszczonego naczynia do suflerów, a wierzch potrawy obsypać bułką tartą. Piec na środkowym poziomie piekarnika około 1 godziny. Gdy potrawa nabierze złotobrazowej barwy, podawać z surówką z mieszanych warzyw.