

# Креветки в лаймовом маринаде с соусом манго-чили и микс-салатом из зелени

## Вам понадобится

|  |          |
|--|----------|
| Крупные очищенные креветки                 | 600 г    |
| Микс из зелени (шпинат, руккола, мангольд) | по вкусу |
| Спелое авокадо                             | 100 г    |

## Маринад

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Сок лайма       | 25 мл    |
| Хлопья чили     | по вкусу |
| Мед             | 10 мл    |
| Оливковое масло | 10 мл    |

## Соус

|              |          |
|--------------|----------|
| Свежий манго | 100 г    |
| Порошок чили | по вкусу |
| Сок лимона   | 15 мл    |
| Соль, перец  | по вкусу |

# Приготовление

- 1** **Маринад:** смешать сок лайма, мед, чили и масло. Креветки посолить и поперчить, погрузить в маринад.
- 2** **Вакуумирование:** креветки в маринаде поместить в вакуумный пакет и установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать креветки в вакууме в холодильнике 1 час.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет с креветками в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ- ВИД, температуру 50 °C, время приготовления 1 час 30 минут.
- 5** **Соус:** измельчить манго в пюре, добавить чили, сок лайма и соль.
- 6** **Салат:** промыть зелень, обсушить. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать ломтиками, добавить к зелени. Заправить салат оливковым маслом, лимонным соком, солью и перцем.

**Креветки в лаймовом маринаде  
с соусом манго-чили  
и микс-салатом из зелени**