

Creveti in sos de rosii cu seminte de pin

written by Andreea



Crevetii au fost si raman fructele mele de mare preferate.

Intotdeauna cand aleg sa mananc creveti ma asigur ca sunt proaspeti ci nu prefieriti. De asemenea, inainte sa ii cumpar, ii studiez bine sa nu fie zdrobiti sau alterati, ma uit la culoarea lor sa fie gri intens, si sunt atenta la mirosul lor sa fie miros proaspat de mare, nu de peste alterat.

Vara imi place sa prepar crevetii la gratar sau pusi pe frigarui cu bucati de lamaie. In zilele mai friguroase prefer crevetii trasi la tigaie cu putin unt, lamaie si mult patrunjel. Mai nou, prefer crevetii in sos de rosii ca sa-mi aduca aminte de vara. Pentru ca acum pe piata, desi se gasesc rosii, savoarea lor este departe de a fi cea de vara, asa ca apelez mereu cu incredere la conservele de rosii de la SunFood. Sunt atat de bune si de aromate incat ma duc cu gandul instantaneu la vara!



Ingrediente:

1 cutie rosii cuburi decojite 400g SunFood

10 creveti

2 linguri ulei de masline

100 ml vin alb

2 catei usturoi

1/2 legatura patrunjel

sare

piper

50 g seminte de pin

felii de lamaie



Pentru inceput, pregatim crevetii. Ii curatam de cap si de crusta, lasand doar o mica parte din coada. Tragem de firul (intestinul subtire) dinspre "sira spinarii" si il indepartam.



Spalam bine crevetii, ii punem pe un servet de bucatarie si ii zvantam bine.



Intr-o tigaie incingem uleiul de masline, tocam cateii de usturoi si ii sotam cateva secunde, avand grija sa nu se arda.



Adaugam crevetii si ii sotam 1-2 minute



pana ce capata o culoare usor portocalie



Desfacem conserva de rosii decojite si o turnam peste crevetii din tigaie



Adaugam vinul alb si lasam sa fiarba pana ce incepe si se formeaza un sos



Intre timp, intr-o tigaie mica prajim fara adaos de ulei semintele de pin.



Potrivim de sare si piper, tocam patrunjelul si il adaugam peste creveti.



La sfarsit adugam si semintele de pin si mai amestecam o data in tigaie.



Stoarcem felii de lamaie pe deasupra



Savuram imediat alaturi de un pahar de vin alb



Optional, putem praji cateva felii de paine crocanta



Enjoy!