

Creveti in crusta de pesmet

written by Andreea



Creveti in crusta de pesmet cu invelis crocant din pesmet si nuca de cocos, sos cu maioneza picanta si sos dulce acrisor. O gustare deosebita si foarte rapida potrivita pentru serile impreuna cu prietenii, alaturi de un pahar de bere sau vin.



Creveti in crusta de pesmet

Atunci cand am gasit acesti creveti jumbo in magazin, primul gand a fost sa ii pregatesc in stil Saganaki. Insa erau atat de frumoși incat era pacat sa ii pun intr-un sos la cuptor! Asa ca am schimbat repede ideea, mai ales ca acasa aveam si o cutie de pesmet panko de la Baneasa.

Ce este pesmetul panko? Este un fel de pesmet special de origine japoneza facut din paine alba fara coaja. Painea este maruntita in bucatele mici ca niste fulgi, apoi deshidratata. Rezulta astfel un pesmet cu granulatie mai mare insa mult mai usor si mai putin compact, ceea ce da preparatelor o textura super crocanta si usoara!



Am preferat sa gatesc crevetii in tigaie cu foarte putin ulei ca sa nu mai aprind cuptorul, insa daca doriti o varianta si mai usoara, puteti sa ii gatiti in cuptor, stropiti cu putin ulei. Cantitatea de ulei din tigaie este aceeași, in caz ca va ingrijorati :). In tigaie am pus fix 2 linguri de ulei.

Veti observa ca am amestecat pesmetul panko cu fulgi de cocos pentru un plus de savoare. Acest lucru nu va face crevetii sa devina dulci, ci doar mult mai aromati. Pentru ca am folosit fulgi de cocos, uleiul in care am gatit crevetii a fost tot

din cocos pentru si mai multa aroma si o nota exotica.

Alte idei de mancaruri cu creveti mai gasiti pe blog: tagliatelle cu creveti, porumb cu creveti si edamame, creveti in sos de rosii, supa de porumb cu creveti.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- **Ingrediente:**
- 12 creveti mari proaspeti
- **Pentru crusta:**
- 80 g pesmet panko Baneasa
- 40 g fulgi cocos
- 1 lingurita paprika dulce
- $\frac{1}{2}$ lingurita pudra de usturoi
- Sare, piper
- *Pentru aluat:*
- 50 g faina
- $\frac{1}{2}$ lingurita pudra de usturoi
- 1 lingurita paprika dulce
- 100 ml apa minerala rece
- Sare si piper
- *Pentru gatit crevetii:*
- 2 linguri ulei de cocos
- *Pentru sosul de maioneza picanta:*
- 50 g maioneza (de casa sau cumparata)
- 70 g iaurt grecesc
- 1 lingura sos sriracha (sau ce sos iute va place)
- 1 lingura suc de lamaie



Curatati creveti: indepartati capul, crusta si intestinele, pastrand doar coada intacta. Pentru a scoate intestinele, crestati crevetii cu un cutit bine ascutit pe partea exterioara. Acolo veti gasi un fir negru si lung- Acela este intestinul crevetilor. Cu ajutorul cutitului indepartati

intestinul. Spalati crevetii, uscati-i pe servete de bucatarie. Condimentati cu sare si piper, lasati deoparte.



Pregatiti aluatul: intr-un bol adaugati faina, usturoiul pudra, paprika, sare si piper. Turnati apa mineral rece si amestecati bine pana obtineti un aluat ca pentru clatite.



Pregatiti pesmetul: intr-o farfurie puneti pesmetul, nuca de cocos, usturoiul pudra, paprika, sare si piper. Amestecati bine si lasati deoparte.



Pregatiti crevetii: treceti crevetii condimentati prin putina faina, scuturati excesul de faina, dupa care treceti-i prin aluat. Lasati excesul de aluat sa se scurga de pe creveti, apoi treceti prin pesmetul panko pregatit.



Tavaliti crevetii pe toate partile prin pesmet, apoi asezati-i pe o tava. Dati la frigider pentru 10 minute pentru ca pesmetul sa se lipeasca bine de aluat.



Gatiti crevetii: intr-o tigaie incingeti uleiul de cocos. Asezati crevetii in tigaie si gatiti la foc mic pentru 4-5 minute pe fiecare parte, avand grija sa nu ardeti pesmetul.



Creveti in crusta de pesmet

Alternativ puteti pregatii crevetii la cuptor: incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Puneti crevetii pe o tava acoperita cu hartie de copt. Stropiti crevetii cu ulei de cocos si dati tava la cuptorul incins pentru 10 minute. Dupa 10 minute intoarceti crevetii si pe cealalta parte si mai gatiti 5-7 minute.



Pregatiti sosul de maioneza: intr-un bol amestecati toate ingredientele, pastrati la frigider pana in momentul servirii.



Pe un platou sau pe un fund de lemn puneti bolul cu maioneza, crevetii gatiti, felii de lamaie, patrunjel proaspat sau coriandru.



Creveti in crusta de pesmet

Presarati cativa fulgi de cocos peste creveti pentru un plus de aroma.



Creveti in crusta de pesmet

Puteti servi crevetii si cu alte sosuri precum un sos dulce acrisor, sau doar lamaie stoarsa.



Creveti in crusta de pesmet

Nu uitati de bere sau vin :).



Creveti in crusta de pesmet

Enjoy!



Creveti in crusta de pesmet