



САЛАТА ОТ МОРСКИ ДАРОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ С ДРЕСИНГ ОТ ПИКАНТНА СОЯ

ПРИГОТВЯНЕ И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ГОТВЕНЕ: 35 МИНУТИ



СЪСТАВКИ ЗА САЛАТА ОТ МОРСКИ ДАРОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

- 50 мл зехтин
- 100 г зелен боб, нарязан на къси парчета
- 1 патладжан, нарязан на кубчета
- 1 червена чушка, почистена от семето и фино нарязана
- 1 жълта чушка, почистена от семето и фино нарязана
- 1 супена лъжица див лук, нарязан на ситно
- 1 супена лъжица листа от магданоз, нарязан на ситно
- 200 г скариди, обелени и почистени
- 150 г калмари на шайби, измити
- 125 г сготвени миди
- Сок от половин лимон
- сол и черен пипер

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Поставете подсолена вода в iCook 3 л тенджера с капак и кипнете зеления боб за 1–2 минути до омекване. Отцедете и поставете в ледено студена вода.
2. Загрейте половината зехтин в големия тиган iCook или в Холандската тенджера на умерена температура.
3. Сотирате скаридите, калмарите и патладжана с малко подправки за 3–4 минути, като ги обръщате и разбърквате периодично.
4. Добавете сготвените миди минута преди скаридите и калмарите да се сготвят, колкото да подгреете мидите. Свалете от котлона и прехвърлете в купа за смесване.
5. Добавете чушките, зеления боб и объркайте добре. Добавете остатъка от зехтина, лимоновия сок и подправете на вкус.
6. Поставете в купи за сервиране и гарнирайте с нарязан магданоз и зелен лук. Веднага след това сервирайте заедно с дресинг от пикантна соя.

Забележка: Като алтернатива, можете да замените морските дарове с пиле, ако предпочитате. Ако имате останала храна, поставете я в една от купите за смесване iCook от неръждаема стомана. След като всички са нахранени, лесно можете да уплътните купата за смесване с нейния съответстващ капак.

За добавяне на специален вкус към вашата салата, опитайте този дресинг от пикантна соя.

СЪСТАВКИ ЗА ДРЕСИНГ ОТ ПИКАНТНА СОЯ

- 6 с.л. зехтин
- 1 с.л. соев сос
- 3 с.л. червен винен оцет
- 3–4 с.л. лимонов сок
- 1 нарязана червена чили чушка (колкото повече използвате, толкова по-пикантен е вкуса!)
- 1/2 фино нарязана скилидка чесън

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Комбинирайте всички съставки в купа за смесване iCook.
2. Разбъркайте постепенно и подправете със сол и черен пипер на вкус..