



TENGER GYÜMÖLCSEI ÉS ZÖLDSÉGSALÁTA CSÍPÓS, SZÓJASZÓSZOS SALÁTAÖNTETTEL

ELKÉSZÍTÉSI ÉS FŐZÉSI IDŐ: 35 PERC



HOZZÁVALÓK A TENGER GYÜMÖLCSEIHEZ ÉS A ZÖLDSÉGSALÁTÁHOZ

- 50 ml olívaolaj
- 100 g francia zöldbab, felvágva
- 1 padlizsán, felkockázva
- 1 piros paprika, kimagozva és apróra felkockázva
- 1 sárga paprika, kimagozva és apróra felkockázva
- 1 ek. metélőhagyma, apróra vágva
- 1 ek. petrezselyemlevél, apróra vágva
- 200 g garnélarák, meghámozva és megtisztítva (tápcsatorna eltávolítása)
- 150 g tintahalkarikák, megmosva
- 125 g főtt kagylóhús
- 1/2 citrom facsart leve
- só és bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Az iCook 3 literes főzőedényben forralj fel sós vizet, és főzd puhára a francia zöldbabot 1-2 perc alatt. Csepegtesd le, majd hűtsd le hideg vízben.
2. Közepes lángon melegítsd fel az olívaolaj felét egy nagy iCook serpenyőben vagy holland sütőben.
3. Píritsd 3-4 percig a megfűszerezett garnélarákat, a tintahalkarikákat és a padlizsánt, és időnként keverd meg.
4. Add hozzá a főtt kagylóhúst egy perccel azelőtt, hogy a garnélarák és a tintahal teljesen megfőne, és melegítsd össze őket. Vedd le a lángról az edényt, és a tedd a tenger gyümölcseit egy keverőtálba.
5. Add hozzá a paprikát, a francia babot, és keverd össze alaposan. Öntsd az ételre a maradék olívaolajat, a citromlevet, és fűszerezd ízlés szerint.
6. Kanállal tálald egy-egy tálba, és díszítsd az apróra vágott petrezselyemmel és metélőhagymával. Elkészítés után rögtön tálald fel a csípős, szójaszósos salátaöntettel együtt.

Megjegyzés: Igény esetén a tenger gyümölcseit helyettesítheted csirkével. A maradékot tedd az egyik iCook rozsdamentes acél keverőtálba. Amikor mindenki jóllakott, a keverőtálat könnyedén lezárhatod a hozzá tartozó fedővel.

Dobd fel a saláta ízvilágát ezzel a csípős, szójaszósos salátaöntettel!

HOZZÁVALÓK A CSÍPÓS, SZÓJASZÓSZOS SALÁTAÖNTETHEZ

- 6 evőkanál olívaolaj
- 1 ek. szójaszósos
- 3 ek. vörösborecet
- 3-4 ek. citromlé
- 1 db apróra vágott piros chilipaprika (minél többet használsz, annál csípősebb lesz az öntet!)
- 1/2 gerezd apróra vágott fokhagyma
- 2 ek. méz
- só és bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Tedd a hozzávalókat egy iCook keverőtálba.
2. Fokozatosan keverd össze őket, és igény szerint fűszerezd sóval és borssal.