



MORSKÉ PLODY A ZELENINOVÝ ŠALÁT SO ŠTIPLAVÝM SÓJOVÝM DRESSINGOM

ČAS PRÍPRAVY A DOBA VARENIA: 35 MIN.



MORSKÉ PLODY A PRÍSADY DO ZELENINOVÉHO ŠALÁTU

- 50 ml olivového oleja
- 100 g francúzskych fazuliek, orezaných
- 1 baklažán, nakrájaný na plátky
- 1 červená paprika, bez jadierok a nakrájaná najemno
- 1 žltá paprika, bez jadierok a nakrájaná najemno
- 1 lyžica pažítiky, najemno nasekaná
- 1 lyžica petržlenu, najemno nasekaný
- 200 g kreviet, olúpaných a zbavených žiliiek
- 150 g umytých sépiových krúžkov
- 125 g vareného mäsa z mušlí
- 1/2 citróna, šťava
- soľ a korenie

SPÔSOB PRÍPRAVY

1. Slanú vodu privedte do varu v iCook 3 - litrovej panvici a francúzske fazuľky povarte 1-2 minúty, kým nezmäknú. Osušte a osviežte v ľadovej vode.
2. Polovičné množstvo olivového oleja zohrejte vo veľkej panvici iCook alebo v Holandskom hrnci na miernom plameni.
3. Krevety, krúžky sépie a baklažán ochuťte korením a opečte 3 - 4 minúty a občas premiešajte.
4. Minútu pred dovarením kreviet a sépie, pridajte uvarené mäso z mušlí, aby ste ho zohriali. Odložte z ohňa a preložte do nerezovej misky.
5. Pridajte čierne korenie, francúzske fazuľky a dôkladne zatrasťte, aby sa prísady premiešali. Dochuťte zvyškom olivového oleja, citrónovej šťavy a sezónnym korením.
6. Polievku naberte do misiek a ozdobte vňatkou. Podávajte ihneď, spolu s pikantným sójovým dressingom.

Poznámka: Ako alternatívu, môžete morské plody podľa preferencie nahradiť kuracím mäsom. Zvyšok jedla vložte do iCook misiek z nerezovej ocele. Potom, ako všetci dojedia, uzavrite misky príslušným viečkom.

Aby ste dodali vášmu šalátu špeciálnu chuť, vyskúšajte tento pikantný sójový dressing.

PRÍSADY DO PIKANTNÉHO ŠALÁTOVÉHO SÓJOVÉHO DRESSINGU

- 6 jedilni žlici olivnega oleja,
- 1 jedilna žlica sojine omake,
- 3 jedilne žlice belega vinskoga kisa,
- 3-4 jedilne žlice limoninega soka,
- 1 nasekljan rdeč čili (več čilija pomeni bolj pekoč preliv),
- 1/2 na drobno nasekljanega stroka česna,
- 2 jedilni žlici medu,
- sol in poper.

SPÔSOB PRÍPRAVY

1. Skombinujte všetky prísady v iCook miske z nerezovej ocele.
2. Postupne rozšľahajte a dochuťte soľou a korením, podľa potreby.