



САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ И ОВОЩАМИ ПОД ПИКАНТНОЙ СОЕВОЙ ЗАПРАВКОЙ

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 35 МИНУТ



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ САЛАТА С МОРЕПРОДУКТАМИ И ОВОЩАМИ

- 50 мл оливкового масла
- 100 г зеленой фасоли, обрезать кончики
- 1 баклажан, нарезать ломтиками
- 1 красный перец, без семян, тонко нарезать
- 1 желтый перец, без семян, тонко нарезать
- 1 ст. л. зеленого лука, мелко нарезать
- 1 ст. л. петрушки, мелко нарезать
- 200 г очищенных креветок
- 150 г колец кальмара, помыть
- 125 г отварного мяса мидий
- сок 1/2 лимона
- соль и перец

ПОДГОТОВКА

1. Вскипятите в 3-литровой кастрюле подсоленную воду и отварите зеленую фасоль в течение 1–2 минут до полуготовности. Выньте фасоль из кипятка и положите в воду со льдом.
2. На среднем огне разогрейте половину указанного количества масла в большой сковороде iCook или жаровне.
3. Тушите креветки, кольца кальмара и баклажан с приправами в течение 3–4 минут, время от времени помешивая.
4. Добавьте отварное мясо мидий за минуту до готовности креветок и колец кальмара, чтобы разогреть его. Снимите с огня и переложите в миску для смешивания.
5. Добавьте перцы, зеленую фасоль и хорошо перемешайте. Полейте оставшимся маслом и лимонным соком и приправьте по вкусу.
6. Разложите на сервировочные тарелки и украсьте нарезанной петрушкой и зеленым луком. Подавайте сразу после приготовления с пикантной соевой заправкой.

Примечание. Морепродукты можно заменить курятиной. Остатки, если они будут, можно положить в одну из мисок для смешивания iCook из нержавеющей стали. Когда все будет сыто, можно легко герметично закрыть миску для смешивания соответствующей крышкой.

Чтобы придать особый вкус своему салату, попробуйте эту пикантную соевую заправку для салата.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПИКАНТНОЙ СОЕВОЙ ЗАПРАВКИ

- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. красного винного уксуса
- 3–4 ст. л. лимонного сока
- 1 нарезанный красный перчик чили (чем больше добавить, тем острее будет вкус блюда!)
- 1/2 зубка чеснока, тонко нарезать
- 2 ст. л. меда
- соль и перец

ПОДГОТОВКА

1. Соедините все ингредиенты в миске для смешивания iCook.
2. Постепенно взбивайте венчиком, добавляя соль и перец по вкусу.