



SAŁATKA Z OWOCÓW MORZA I WARZYW Z PIKANTNYM SOSEM SOJOWYM

CZAS PRZYGOTOWANIA I GOTOWANIA: 35 MINUT



SKŁADNIKI SAŁATKI Z OWOCÓW MORZA I WARZYW

- 50 ml oliwy z oliwek
- 100 g fasolki szparagowej, oczyszczonej
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 papryka czerwona, z usuniętym gniazdem nasiennym, pokrojona w cienkie paski
- 1 papryka żółta, z usuniętym gniazdem nasiennym, pokrojona w cienkie paski
- 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
- 200 g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 150 g pierścieni kalmarów, umytych
- 125 g gotowanego mięsa z małży
- Sok z połowy cytryny
- Sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj wodę w 3-litrowym naczyniu iCook i przez 1–2 minuty gotuj fasolkę szparagową, aż zmięknie. Odcedź i zahartuj w zimnej wodzie.
2. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni lub w naczyniu iCook na średnim ogniu.
3. Duś krewetki, pierścienie kalmarów i bakłażana z przyprawami przez 3–4 minuty, co pewien czas obracając i mieszając składniki.
4. Na minutę przed końcem gotowania dodaj mięso z małży, aby je podgrzać. Zdejmij naczynie z ognia, a składniki przełóż do miski.
5. Dodaj paprykę, fasolkę i wymieszaj. Skrop pozostałą oliwą z oliwek i sokiem z cytryny oraz przypraw do smaku.
6. Nałóż do misek i udekoruj siekaną natką pietruszki i szczypiorkiem. Podawaj natychmiast, w towarzystwie pikantnego sałatkowego sosu sojowego.

Uwaga: owoce morza można zastąpić kurczakiem. Jeśli zostanie resztki sałatki, przełóż je do miski ze stali nierdzewnej iCook. Gdy goście się najedzą, możesz z łatwością szczelnie zamknąć misę pokrywką.

Aby sałatka zyskała wyjątkowy smak, wypróbuj pikantny sałatkowy sos sojowy.

SKŁADNIKI NA PIKANTNY SAŁATKOWY SOS SOJOWY

- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 1 łyżka sosu sojowego
- 3 łyżki czerwonego octu winnego
- 3–4 łyżki soku z cytryny
- 1 posiekana czerwona papryczka chili (im więcej dodasz, tym bardziej pikantny będzie sos!)
- 1/2 drobno posiekanego ząbka czosnku
- 2 łyżki miodu
- Sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Połącz wszystkie składniki w misie iCook.
2. Mieszaj stopniowo, w razie potrzeby dodając sól i pieprz.