



ZELENINOVÝ SALÁT S PLODY MOŘE A PIKANTNÍ SÓJOVOU ZÁLIVKOU

DOBA PŘÍPRAVY A VAŘENÍ:: 35 MINUT



PŘÍSADY NA ZELENINOVÝ SALÁT S PLODY MOŘE

- 50 ml olivového oleje
- 100 g fazolových lusků zbavených konečků
- 1 lilék, nakrájený na kostičky
- 1 červená paprika bez semínek, nakrájená najemno
- 1 žlutá paprika bez semínek, nakrájená najemno
- 1 polévková lžice pažitky, najemno nasekané
- 1 polévková lžice petrželových lístků, najemno nasekaných
- 200 g krevet, oloupaných a zbavených střívka
- 150 g kroužků z chobotnice, umytých
- 125 g vařeného masa ze slávek
- šťáva z půlky citronu
- sůl a pepř
- salt and pepper

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

1. Přiveďte osolenou vodu v iCook 3litrovém hrnci k varu a povařte fazolové lusky 1–2 minuty do změknutí. Vodu slijte a lusky vložte do vody s ledem.
2. Na velké pánvi iCook nebo v holandském hrnci nechte na střední výkon rozehtát polovinu olivového oleje.
3. Za občasného míchání nechte po dobu 3–4 minut podusit krevety, kroužky z chobotnice a lilék s trochou koření.
4. Minutku před dovařením krevet a chobotnice přidejte vařené maso ze slávek, aby se prohřálo. Nádobu sundejte z plotny a její obsah přesuňte do mísy.
5. Přidejte papriky a fazolové lusky a vše dobře promíchejte. Přidejte zbývající olivový olej a citronovou šťávu a podle chuti dochutěte.
6. Rozdělte do servírovacích misek a ozdobte nasekanou petrželí a pažitkou. Ihned podávejte s pikantní sójovou salátovou zálivkou.

Pozn.: Plody moře můžete podle své preference nahradit kuřecím masem. Případné zbytky uložte do jedné z nerezových mís iCook. Až budou mít všichni dost, můžete mísu snadno uzavřít víčkem odpovídající velikosti.

Pokud svému salátu chcete dodat speciální příchuť, vyzkoušejte tuto pikantní sójovou salátovou zálivku.

PŘÍSADY PIKANTNÍ SÓJOVÉ SALÁTOVÉ ZÁLIVKY

- 6 polévkové lžice olivového oleje
- 1 polévková lžice sójové omáčky
- 3 polévkové lžice octa z červeného vína
- 3–4 polévkové lžice citronové šťávy
- 1 nakrájená chilli paprička (čím více jí použijete, tím bude chuť ostřejší!)
- 1/2 jemně nakrájeného stroužku česneku
- 2 polévkové lžice medu
- sůl a pepř

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

1. V míse iCook smíchejte všechny přísady.
2. Postupně vyšlehejte dohladka a pak podle potřeby osolte a opepřete.