

Doradca Smaku XIII: Kalmary z sałatką z melona, odc. 35



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Kalmary:

kalmary	10 sztuk
olej rzepakowy	do smażenia
szalotka	1 sztuka
czosnek	1 ząbek
papryczka chili	1 sztuka
pomidor malinowy	1/2 sztuki
bób	1/3 szklanki
kolendra	1 pęczek
masło	25 gramów
Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat	do smaku
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	do smaku

Sałatka:

rukola	2 garści
cebula czerwona	1/2 sztuki
awokado	1/2 sztuki
nasiona granatu	z 1/2 owocu
melon	1 plaster
sok z cytryny	z 1/2 owocu

Sos:

sok z cytryny	z 1/2 owocu
Musztarda z whisky Prymat	2 łyżki
oliwa	3 łyżki

Dekoracja:

mięta liście

kwiat begonii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W przepisie użyto oczyszczonych kalmarów baby.

Chili siekamy na plasterki, czosnek rozgniatamy nożem i kroimy na mniejsze części, a szalotkę w półplasterki. Kolendrę siekamy, a z pomidora wykrawamy gniazda nasienne i następnie kroimy go na kawałki. Do rozgrzanego garnka wlewamy olej, po czym wrzucamy chili, czosnek, szalotkę, pomidora obranego ze skóry oraz bób, mieszamy składniki i solimy je.

Pieprz kolorowy wysypujemy do moździerza i ucieramy go, następnie doprawiamy warzywa w garnku. Do naczynia dajemy masło i kolendrę, po czym wszystko mieszamy.

Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej, następnie wrzucamy kalmary i smażymy je na złoty kolor – całość doprawiamy przyprawą do ryb i owoców morza. Łączymy nasze składniki, po czym dodajemy je do garnka z bobem i mieszamy.

Melona obieramy ze skóry, wykrawamy z niego gniazdo nasienne, a następnie kroimy miąższ w kosteczkę. Obieramy awokado i kroimy je w kosteczkę, cebulę czerwoną w piórka, a owoc granatu przekrawamy na pół.

Do miski wrzucamy rukolę, melona, awokado, cebulę, następnie skrapiamy całość sokiem z cytryny i dodajemy pestki granatu.

Do drugiej miski wlewamy oliwę, wyciskamy do niej cytrynę i dodajemy musztardę z whisky, po czym łączymy wszystkie składniki. Polewamy sosem sałatkę i dokładnie mieszamy całość.

Sposób podania:

Do małej miseczki nakładamy sałatkę. Na talerzu układamy kalmary z warzywami. Danie dekorujemy liśćmi mięty i kwiatami begonii.