

Tęczowa sałatka z pieczoną ciecierzycą



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki na sałatkę

cukinia	4 szt (okrągłe)
marchew	2 szt (małe)
cukinia	1 szt (mała)
papryka czerwona	1/2 szt
papryka żółta	1/2 szt
kukurydza konserwowa	5 łyżek
cieciorka konserwowa	1 puszka
szczypiorek	1 pęczek
oliwa	1-2 łyżki
papryka słodka mielona	1 łyżeczka
papryka ostra mielona	1/2 łyżeczki
sól	
czarny pieprz mielony Prymat	

Składniki na sos

awokado	1/2 szt
natka pietruszki	1 garść
papryczka chili	1/2 szt
ząbek czosnku	1 szt
sok z limonki	1/2 szt
olej sezamowy	4 łyżki

ziarna sezamu 1 łyżka

sól

czarny pieprz mielony Prymat

Składniki na krewetki

krewetki duże 10-12 szt

olej kokosowy 1-2 łyżki

ząbek czosnku 1 szt

sól

sok z limonki 1/2 szt

Dodatkowo

masło 1 łyżka

ząbek czosnku 1 szt

oliwa 2 łyżki

sezam czarny 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie sosu:

Wszystkie składniki na sos umieszczamy w misie robota i miksujemy aż uzyskamy gładki sos. Jeśli jest zbyt gęsty można dodać więcej wody. Na koniec doprawiamy sos do smaku solą i pierzem.

Przygotowanie krewetek:

Krewetki myjemy, obieramy z pancerzy pozostawiając ogonki. Krewetki skrapiamy sokiem z limonki. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy dodajemy cały ząbek czosnku i smażymy ok. 2 minut. Gdy czosnek odda smak wyjmujemy go z patelni i na średnim ogniu smażymy krewetki (ok. 2-3 minut). Usmażone krewetki przekładamy na talerz i delikatnie solimy.

Przygotowanie tęczowej sałatki:

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200 stopni. Cieciorkę odsączamy z zalewy, płuczemy, obieramy ze skórki i osuszamy papierowym ręcznikiem. Następnie skrapiamy oliwą i posypujemy słodką i ostrą papryką. Dokładnie mieszamy i przesypujemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Pieczemy ok. 30 minut, od czasu do czasu potrząsając blachą.

Okragłe cukinie myjemy, ścinamy wierzch od ogonka i wydrążamy środki, które kroimy w drobną kostkę. Powstałe miseczki smarujemy wewnątrz oliwą połączone z przeciśniętym zębkiem czosnku i zapiekamy ok. 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Marchewki i podłużną cukinię kroimy i cienkie plasterki np. przy użyciu mandoliny. Następnie plasterki kroimy w cienkie słupki. Warzywa przekładamy na sito i posypujemy delikatnie solą (dzięki temu zmiękną, a cukinia puści sok). Papryki kroimy w paseczki. Wydrążony miąższ z cukinii podsmażamy na maśle. Kukurydzę odsączamy z zalewy.

Cukinię i marchewkę odsączamy z wody, przekładamy do miski, dodajemy papryki, podsmażoną cukinię, upieczoną cieciorkę oraz kukurydzę. Polewamy sosem i delikatnie mieszamy. Sałatkę przekładamy do „misceczek” z cukinii. Całość posypujemy posiekany szczypiorkiem i sezamem.

Tęczową sałatkę z pieczoną ciecierzycą podajemy ze smażonymi krewetkami.