

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 Prymat 1 łyżeczka

Papryka ostra mielona Prymat 1/2 łyżeczki

sól

Pieprz czarny 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

Pieprz czarny 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.

Okrągłe cukinie myjemy, ścinamy wierzch od ogonka i wydrążamy środki, które kroimy w drobną kostkę. Powstałe miseczki smarujemy wewnątrz oliwą połączoną 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 cieciorę oraz kukurydzę. Polewamy sosem i delikatnie mieszamy. Sałatkę przekładamy do „misek” z cukinii. Całość posypujemy posiekany szczypiorkiem i sezamem.

Tęczową sałatkę z pieczoną ciecierzycą podajemy ze smażonymi krewetkami.