

Mistrz Smaku poleca: Owoce morza z warzywami, odc. 2



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki

owoce morza	500 g (mieszanka: krewetki, małże)
cebula	1 mała
ząbki czosnku	3 sztuki
marchewka	1 sztuka
wino białe wytrawne	100 ml
pomidory krojone z puszki	1 (pelati)
oliwa	2 łyżki
cukier	1 łyżeczka
Kolendra cała Prymat	1 pęczek
bagietka	1 sztuka

Do smaku

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	szczypta
oregano	szczypta
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę kroimy w kostkę, marchew ścieramy na tarce o grubych oczkach. Czosnek miażdżymy i drobno siekamy. Na rozgrzanej oliwie podsmażamy przygotowane warzywa.

Zalewamy białym winem, pomidorami pelati i gotujemy kilka minut. Doprawiamy roztartym w dłoni oregano. Następnie dodajemy cukier, żeby wydobyć słodycz pomidorów.

Całość mieszamy i dodajemy owoce morza. Dusimy 10-15 minut. Pod koniec doprawiamy do smaku chili pieprzem cayenne i posypujemy posiekaną kolendrą. Podajemy z chrupiącą bagietką.