



Пикантные кальмары с молодым горошком



Ингредиенты

◦ Молодой горошек	1/4 банки (22)
◦ Кальмары	500 г
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	4 зубчика
◦ Паприка	1 ч. л.
◦ Сок лимона	1 ст. л.
◦ Соевый соус	1 ст. л.
◦ Зелень любая	30 г
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Розмарин (листья)	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



35 мин



2 порции



123 ккал

1. Кальмар тщательно очистите от пленки и хрящей. Нарежьте кольцами толщиной 2-3 см.

2. Замаринуйте в смеси специй, чеснока, сока лимона, розмарина и 2 ст. л. масла. Сложите колечки пополам и нанизайте на бамбуковые шпажки.

3. Шашлычки обжарьте на промасленном гриле с двух сторон по 2 минуты.

4. Для соуса измельчите горсть ароматной зелени, смешайте с оставшимся оливковым маслом.

5. Выложите шашлычки на блюдо с горошком, украсив зеленью.



Совет

Для блюда можно использовать замороженные тушки кальмаров. Их необходимо предварительно разморозить, переложив за сутки до приготовления из морозильной камеры на нижнюю полку холодильника.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>