



Цукини гриль с морепродуктами в острой заправке с чили перцем



Ингредиенты

° Кинза	50 г
° Лимон	1 шт.
° Паприка	1 ч. л.
° Перец чили	1 шт.
° Цукини свежий	2 шт.
° Масло растительное	3 ст. л.
° Морепродукты в маринаде	400 г

Способ приготовления:



25 мин



4 порции



70 ккал

1. Цукини нарежьте крупными ломтиками. Хорошо разогретую сковороду-гриль слегка смажьте растительным маслом. Обжарьте цукини по 1-2 минуты с каждой стороны.

2. Натрите цедру лимона на мелкой терке или с помощью терки для цедры.

3. Удалите у чили семена и мелко измельчите.

4. Выжмите сок лимона и добавьте туда рубленный чили.

5. Выложите на тарелку цукини гриль и морепродукты, полейте острой заправкой. Подавайте, присыпав листиками кинзы, паприкой и цедрой лимона.

Совет

Чтобы убрать сильную жгучесть и горечь в перце чили, удалите в нем все перепонки и семена.

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