



Теплый салат с морепродуктами и фасолью



Ингредиенты

◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1 упаковка (400г)
◦ Лимон	1/2 шт.
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Морковь	1 шт.
◦ Петрушка	2 стебля
◦ Помидоры	2 шт.
◦ Вино белое	100 мл
◦ Листья салата	1/2 пучок
◦ Филе кальмара	200 г
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Креветки тигровые	200 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



2 порции



114 ккал

1. Разморозьте морепродукты (кальмары и креветки), нарежьте кальмары крупными кусками, залейте белым вином и поставьте на пять минут на огонь.

2. В металлической емкости смешайте для заправки оливковое масло, мелко нарезанную петрушку, добавьте немного нарубленного чеснока, лимонный сок.

3. Отдельно крупно нарежьте помидор, стручковую фасоль отварите в соленой воде до готовности.

4. Для красоты и пикантности натрите морковку (на глинной терке для моркови по-корейски).

5. Все ингредиенты добавьте в сковороду к морепродуктам и подержите на огне еще пару минут.

6. Смешайте теплые морепродукты и овощи с соусом и выложите на листьях свежего салата.



Совет

Зеленую фасоль не нужно размораживать перед приготовлением. Так она сохраняет больше полезных

веществ.

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