



SJØMAT- OG GRØNNSAKSSALAT MED SOYADRESSING

TILBEREDELSESTID: 35 MINUTTER



SJØMAT- OG GRØNNSAKSSALAT, INGREDIENSER

- 50 ml olivenolje
- 100 g hagebønner, rensset
- 1 aubergine, skåret i terninger
- 1 rød paprika, uten frø og skåret i tynne skiver
- 1 gul paprika, uten frø og skåret i tynne skiver
- 1 ss gressløk, finhakket
- 1 ss persilleblader, finhakket
- 200 g reker, skrelt og rensset
- 150 g blekksprutinger, vasket
- 125 g ferdigkokt muslingkjøtt
- Saften av 1/2 sitron
- Salt og pepper

TILBEREDNING

1. Kok opp lettsaltet vann i den 3-liters iCook-kjelen, og kok bønnene i 1–2 minutter til de er akkurat såvidt møre. Sil av vannet og legg bønnene rett over i isvann.
2. Varm opp halvparten av olivenoljen i en stor iCook-stekepanne eller -gryte på moderat varme.
3. Stek rekene, blekksprutringene og auberginen med litt salt og pepper i 3–4 minutter. Snu og rør litt innimellom.
4. Ha i de ferdigkokte muslingene et minutt før rekene og blekkspruten er ferdige, så de blir varme. Ta av varmen og overfør til en blandebolle.
5. Ha i paprikaen og bønnene og bland salaten. Hell over resten av olivenoljen og sitronsaften og smak til med salt og pepper.
6. Ha over i serveringsboller, og strø over persille og gressløk. Server med en gang, sammen med den smakssterke soyadressing.

Merk: Som alternativ kan du erstatte sjømaten med kylling hvis du foretrekker det. Hvis det blir rester til overs, kan du plassere dem i en av de rustfrie blandebollene fra iCook. Når alle har spist seg mette, kan du enkelt forsegle blandebollen med det tilhørende lokket.

Gi salaten et ekstra kick med denne smakssterke soyadressing.

SOYADRESSING, INGREDIENSER

- 6 ss olivenolje
- 1 ss soyasaus
- 3 ss rødvinseddik
- 3–4 ss presset sitronsaft
- 1 hakket rød chili (jo mer du bruker, jo sterkere blir smaken!)
- 1/2 hvitløksfedd, finhakket
- 2 ss honning
- Salt og pepper

TILBEREDNING

1. Bland alle ingrediensene i en iCook-blandebolle.
2. Visp gradvis kraftigere, og smak til med salt og pepper etter ønske.