

Салат с морепродуктами

Сложность: **средняя**



В инструкции



1 порция

Время
приготовления



15 минут

Масса нетто



300 гр.

Пищевая ценность
на 100 гр. продукта

белки 14,5 гр.

жиры 6,7 гр.

углеводы 3,2 гр.

калории 150 Ккал.



Состав набора:



Осьминоги бейби,
креветки тигровые,
лосось охлажденный,
мидии Киви,
кальмар.



Томаты
черри



Сыр пармезан
тёртый



Микс салата



Имбирно-цитрусовый
дрессинг

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- сковорода
- емкость для перемешивания
- ложка
- лопатка
- нож

Дополнительные
ингредиенты:

- соль
- перец черный
- масло растительное



Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamarket.ru



Поднесите смартфон к QR коду
уместив весь квадрат кода
в камеру, произойдет
считывание кода.



1. Томаты черри нарежьте дольками.



2. Разогрейте на сковороде 2-3 столовые ложки растительного масла. На горячую сковороду выложите креветки и лосось, жарьте на среднем огне 30-40 секунд с одной стороны, затем переверните их на другую сторону, и сразу же выкладывайте на сковороду осьминоги, мидии и кальмары. Приправьте солью. Через 30-40 секунд переверните осьминогов и кальмаров, жарьте еще 20-30 секунд. Уберите сковороду с огня, добавив в нее 2 столовые ложки кипяченой воды.



3. В емкость для смешивания положите микс салата и нарезанные томаты черри, влейте дрессинг, приправьте солью и перцем. Перемешайте.



4. В центре тарелки сформируйте горку из перемешанных томатов черри и микс салата. Аккуратно, не нарушая горку, выложите поверх нее по одному все ингредиенты из сковороды. Полейте 1-2 ложками соуса получившимися в сковороде. Посыпьте тертым пармезаном готовое блюдо.

Наслаждайтесь!