



# SOLATA Z MORSKIMI SADEŽI IN ZELENJAVO S PIKANTNIM SOJINIM SOLATNIM PRELIVOM

PRIPRAVA IN ČAS KUHANJA: 35 MINUT



## SESTAVINE ZA SOLATO Z MORSKIMI SADEŽI IN ZELENJAVO

- 50 ml olivnega olja,
- 100 g stročjega fižola, obrezanega,
- 1 na kocke narezan jajčevac,
- 1 rdeča paprika z odstranjenimi semeni in narezana na drobne rezine,
- 1 rumena paprika z odstranjenimi semeni in narezana na drobne rezine,
- 1 jedilna žlica na drobno nasekljanega drobnjaka,
- 1 jedilna žlica na drobno nasekljanih listov peteršilja,
- 200 g očiščenih kozic, 150 g opranih obročkov lignjev, 125 g kuhanega mesa dagenj,
- sok 1/2 limone,
- sol in poper.

## NAČIN PRIPRAVE

1. V iCook kozici s pokrovko 3 l zavrite soljeno vodo ter v njej stročji fižol kuhajte 1–2 minuti, da se omehča. Odcedite in ga osvežite v vodi z ledom.
2. V veliki ponvi iCook ali loncu polovico olivnega olja segrejte na srednje visoki temperaturi.
3. Popecite kozice, obročke lignjev in jajčevac (3–4 minute) ter jih začinite in občasno premešajte.
4. Minuto preden so kozice in lignji pripravljeni, dodajte kuhano meso dagenj, da se segreje. Vse skupaj odstranite s štedilnika in preložite v posodo za mešanje.
5. Dodajte papriko, stročji fižol in dobro premešajte. Preljite s preostalim olivnim oljem in limoninim sokom ter začinite po okusu.
6. Nadevajte v posodice za serviranje in okrasite z nasekljanim peteršiljem in drobnjakom. Takoj postrezite skupaj s pikantnim sojinim solatnim prelivom.

**Opomba:** morske sadeže lahko zamenjate s piščancem, če ga imate raje. Če imate kaj ostankov, jih dajte v eno izmed posod za mešanje iz nerjavnega jekla iCook. Posodo za mešanje enostavno zaprete s pripadajočim pokrovom.

Če želite solati dodati poseben okus, preizkusite ta pekoč sojin preliv za solate.

## SESTAVINE ZA SOJIN SOLATNI PRELIV

- 6 jedilni žlici olivnega olja,
- 1 jedilna žlica sojine omake,
- 3 jedilne žlice belega vinskega kisa,
- 3–4 jedilne žlice limoninega soka,
- 1 nasekljan rdeč čili (več čilija pomeni bolj pekoč preliv),
- 1/2 na drobno nasekljanega stroka česna,
- 2 jedilni žlici medu,
- sol in poper.

## NAČIN PRIPRAVE

1. V posodi za mešanje iCook vse sestavine premešajte.
2. Postopoma mešajte in po okusu začinite s soljo in poprom.