ZAPACH SUKCESU

35 min. 5 min. 12-15 min. 4 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 2 garści mixu sałat (rukola, liście groszku i rzodkiewki)
- 1 szklanka ugotowanego domowego makaronu
- ok. 15-18 mrożonych krewetek tygrysich
- marynata (1 łyżka przyprawy do ryb GALEO, 1 płaska łyżeczka czosnku granulowanego GALEO, 2 łyżki oleju ryżowego, 1 łyżka soku z cytryny, sól himalajska)
- 10-12 pomidorków koktajlowych
- 1 nieduże mango
- 3 łyżki obranych pistacji

SKŁADNIKI NA MAKARON:

- 100 g mąki pszennej
- 1 jajko
- sól himalajska, 2 łyżeczki ziół prowansalskich GALEO, 1 łyżka mąki pszennej, 1 łyżka oleju,

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- 4-5 łyżek oleju z ryżu
- 1 płaska łyżeczka miodu
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano GALEO
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego GALEO
- sól himalajska, pieprz ziarnisty GALEO

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotowujemy makaron. Mąkę łączymy z jajkiem, a następnie wyrabiamy ciasto, przez około 5 minut, do momentu aż stanie się plastyczne (jeśli będzie zbyt suche, dodajemy odrobinę wody). Ciasto przykrywamy folią i odstawiamy na około 15-20 minut. Po upływie tego czasu dodajemy do ciasta zioła prowansalskie GALEO i ponownie zagniatamy. Następnie dzielimy je na części i podsypując odrobiną mąki, rozwałkowujemy na około 1-2 mm grubości. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy ulubione kształty. Makaron wrzucamy na osolony wrzątek i gotujemy przez około 5 minut. Następnie odcedzamy, przelewamy zimną wodą, a po wysuszeniu odrobiną oleju.
2. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż wszystkie składniki sosu połączą się.
3. Mango obieramy i wycinamy z niego kulki przy pomocy wykrawaczki lub kroimy w kostkę.
4. Pomidorki przekrawamy na połówki.
5. Pistacje siekamy na niezbyt drobne kawałki.
6. Krewetki rozmrażamy (w zimnej, bieżącej wodzie lub w temperaturze pokojowej), następnie oczyszczamy jeśli jest taka potrzeba, odrywamy ogonki, płuczemy i dokładnie suszymy. Łączymy ze sobą wszystkie składniki marynaty, nacieramy nią krewetki i odstawiamy na około 15 minut. Po upływie tego czasu krewetki przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy je w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku (grzanie góra-dół), przez około 12-15 minut, aż do momentu kiedy krewetki pięknie się zarumienią, a w kuchni będzie się unosił kuszący, ziołowy aromat.
7. Na talerze wykładamy naprzemiennie mix sałat, makaron, pomidorki koktajlowe i mango. Całość polewamy dressingiem i posypujemy pistacjami. Na koniec układamy, wyjęte prosto z piekarnika, krewetki.

DODATKOWE UWAGI:

- Do sałatki możecie równe dobrze wykorzystać samą rukolę.
- Z podanej ilości składników powstanie nieco więcej makaronu, który możecie wykorzystać również na drugi dzień do innego przepisu.

© Just a SALAD 2017
Pobrano z serwisu: justasalad.pl