



# SKALDJUR OCH GRÖNSAKSSALLAD MED EN KRYDDIG SOJASALLADSDRESSING

TID FÖR FÖRBEREDELSE OCH TILLAGNING: 35 MIN



## INGREDIENSER TILL SKALDJUR OCH GRÖNSAKSSALLAD

- 50 ml olivolja
- 100 g gröna bönor, snoppade
- 1 aubergine, tärnad
- 1 röd paprika, urkärnad och finhackad
- 1 gul paprika, urkärnad och finhackad
- 1 msk gräslök, finhackad
- 1 msk persilja, finhackad
- 200 g räkor, skalade och rensade
- 150 g bläckfiskringar, tvättade
- 125 g kokt musselkött
- Saften av 1/2 citron
- salt och peppar

## SÅ HÄR GÖR DU

1. Låt saltat vatten koka upp i iCook 3 litre saucepan och koka de gröna börnorna i 1–2 minuter till precis mjuka. Låt rinna av och kyl i isvatten.
2. Hetta upp hälften av olivoljan i en stor iCook-stekpanna eller universalgryta på medelvärme.
3. Sautera räkorna, bläckfiskringarna och aubergine med lite kryddor i 3–4 minuter och vänd och rör ibland.
4. Tillsätt det kokta musselköttet en minut innan räkorna och bläckfiskringarna är färdigkokta och låt det bli varmt. Ta bort från värmen och lägg i en skål.
5. Tillsätt paprika, gröna bönor och blanda väl. Tillsätt resterande olivolja och citronsaft och krydda efter smak.
6. Skeda upp i skålar och garnera med hackad persilja och gräslök. Servera direkt tillsammans med den kryddiga sojasalladsdressingen.

**Obs!** Som alternativ kan du byta ut skaldjur mot kyckling. Om det blir mat över kan du lägga den i en av iCook-skålarna av rostfritt stål. När alla är mätta och nöjda kan du enkelt stänga skålen med det matchande locket.

Om du vill kan du testa den här kryddiga sojasalladsdressingen.

## INGREDIENSER TILL KRYDDIG SOJASALLADSDRESSING

- 6 msk olivolja
- 1 msk sojasås
- 3 msk rödvinsvinäger
- 3–4 msk citronsaft
- 1 hackad röd chilli (ju mer du använder desto starkare smak!)
- 1/2 fint hackad vitlöksklyfta
- 2 msk honung
- salt och peppar

## SÅ HÄR GÖR DU

1. Lägg alla ingredienser i en iCook-skål.
2. Vispa och tillsätt salt och peppar efter smak.