Sałatka z owocami morza

Ta sałatka jednym przypomni cudowne chwile spędzone na południu Włoch, innym zaś da wyobrażenie o tamtejszej kuchni. W restauracjach na wybrzeżu w okolicach miasta Amalfi podaje się czarny makaron linguine (zabarwiony atramentem kałamarnic), a także zielony (ze szpinakiem) i czerwony (z papryką).

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 czerwone papryki, przekrojone na ćwiartki
225 g surowych dużych krewetek, obranych
500 g małży w muszlach, oczyszczonych
125 g przegrzebków
200 g makaronu linguine, najlepiej czarnego
1 łyżka kaparów w zalewie, odsączonych
sól i pieprz

Do gotowania owoców morza
1 świeża czerwona papryczka chili (według uznania)

1 ząbek czosnku
240 ml wytrawnego białego wina
1 liść laurowy
1 cytryna, pokrojona w cienkie plasterki
1 szalotka, pokrojona w cienkie plasterki

Sos
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 i 1/2 łyżki soku z cytryny

Z czym podawać
1 cykoria
2 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej
1 cytryna, pokrojona w ósemki

PRZYGOTOWANIE:

1) Najpierw należy przygotować wywar, w którym będą gotowane owoce morza. Papryczkę chili nabić na drewnianą wykałaczkę koktajlową razem z ząbkiem czosnku. Jeśli nie używamy chili, czosnek posiekać. Do garnka z grubym dnem wlać wino, wrzucić wykałaczkę z czosnkiem i chili (lub sam czosnek), dodać liść laurowy, cytrynę, szalotkę i pół łyżeczki soli. Dolać 120 ml wody, zagotować. Zestawić z ognia, przykryć i zostawić do naciągnięcia, przygotowując w tym czasie owoce morza. Od czasu do czasu próbować, czy wywar jest dostatecznie esencjonalny i ewentualnie wyjąć papryczkę chili.

2) Rozgrzać opiekacz. Grillować paprykę około 10 minut (układając ją skórką do góry), aż pokryje się pęcherzykami i ściemnieje. Włożyć ją do plastikowej torebki i pozostawić do ostygnięcia na 5 minut, a potem obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę.

3) Składniki sosu wymieszać w dużym naczyniu. Przyprawić i odstawić. Naciąć grzbiet każdej krewetki i usunąć czarną żyłkę.

4) Małże przebrać, wyrzucić wszystkie połamane, popękane i otwarte. Ponownie zagotować wywar w garnku i zmniejszyć gaz. Wrzucić małże i gotować 2–3 minuty, aż muszle się otworzą. Wyjąć małże łyżką cedzakową, a następnie wyrzucić te, które się nie otworzyły. Dodać do sosu sałatkowego.

5) W tym samym wywarze gotować krewetki 2 minuty, aż zrobią się różowe. Wyjąć i dodać do sosu z małżami.

6) Przegrzebki gotować 1–2 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową, zdjąć z nich czerwone korale (można je wyrzucić albo posiekać i dodać do potrawy). Przegrzebki posiekać i dodać do sosu z małżami i krewetkami.

7) Odcedzić wywar, w którym się gotowały owoce morza. Wlać go z powrotem do garnka i dolać tyle wody, żeby można było w nim ugotować makaron. Wrzucić makaron do wrzącego wywaru i gotować 10 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Odcedzić, a potem dodać do sosu z owocami morza. Dodać posiekaną paprykę i dobrze wymieszać. Odstawić do całkowitego wystygnięcia, potem przykryć i chłodzić w lodówce co najmniej godzinę.

8) Wyjąć sałatkę z lodówki pół godziny przed podaniem. Dodać kapary i przyprawy, lekko wymieszać. Półmisek wyłożyć liśćmi cykorii i na nich ułożyć sałatkę. Posypać natką pietruszki i podawać. Do każdej porcji dodać ósemkę cytryny do wyciśnięcia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 415 kcal, 29 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 46 g węglowodanów (w tym 6,5 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock