



# MERENELÄVÄ- JA KASVISSALAATTI MAUSTEISELLA SOIJASALAATTIKASTIKKEELLA

VALMISTELU- JA KOKKAUSAIKA: 35 MINUUTTIA



## MERENELÄVÄ- JA KASVISSALAATTIIN AINEKSET

- 50 ml oliiviöljyä
- 100 g tarhapapuja leikattuna
- 1 munakoiso kuutioituna
- 1 punainen paprika siemenet poistettuna ja ohueksi viipaloituna
- 1 keltainen paprika siemenet poistettuna ja ohueksi viipaloituna
- 1 rkl ruohosipulia hienoksi silputtuna
- 1 rkl persiljanlehtiä hienoksi silputtuna
- 200 g katkarapuja kuorittuina ja suonet poistettuina
- 150 g kalmarirenkaita pestyinä
- 125 g keitettyä simpukanlihaa
- 1/2 sitruunan mehu
- suolaa ja pippuria

## VALMISTAMINEN

1. Kiehauta suolavettä 3 litran iCook-kasarissa ja keitä tarhapapuja 1–2 minuuttia, kunnes ne ovat mureita. Valuta ja viilennä jäävedessä.
2. Kuumenna puolet oliiviöljystä suuressa iCook-paistinpannussa tai -padassa keskilämmöllä.
3. Ruskista katkaravut, kalmarirenkaita ja munakoisoa mausteiden kanssa 3–4 minuuttia sekoittaen välillä.
4. Lisää keitetty simpukanliha lämpenemään minuutti ennen kuin katkaravut ja kalmari ovat kypsiä. Poista lämmöltä ja siirrä sekoituskulhoon.
5. Lisää paprikat, tarhapavut ja yhdistä sekoittamalla hyvin. Lisää loput oliiviöljystä ja sitruunamehu ja mausta maun mukaan.
6. Lusikoi tarjoilukulhoihin ja koristele silputulla persiljalla ja ruohosipulilla. Tarjoile heti mausteisen soijasalaattikastikkeen kanssa.

**Huomautus:** Vaihtoehtoisesti voit korvata merenelävät kanala halutessasi. Jos ruokaa jää jäljelle, laita se yhteen ruostumattomasta teräksestä valmistettuun iCook-sekoituskulhoon. Kun kaikki ovat syöneet tarpeeksi, voit helposti sulkea sekoituskulhon sen kannella.

Jos haluat lisätä salaattiin erityistä makua, kokeile tätä mausteista soijasalaattikastiketta.

## MAUSTEISEN SOIJASALAATTIKASTIKKEEN AINEKSET:

- 6 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl soijakastiketta
- 3 rkl punaviinietikkaa
- 3–4 rkl sitruunamehua
- 1 pilkottu punainen chili (mitä enemmän käytät, sitä mausteisempi maku!)
- 1/2 pieneksi pilkottu valkosipulinkynsi
- 2 rkl hunajaa
- suolaa ja pippuria

## VALMISTAMINEN

1. Laita kaikki ainekset iCook-sekoituskulhoon.
2. Sekoita vähitellen ja mausta suolalla ja pippurilla tarvittaessa.