



BAHARATLI SOYA SOSLU DENİZ ÜRÜNLERİ VE SEBZE SALATASI

HAZIRLAMA VE PIŞIRME SÜRESİ: 35 DAKIKA



DENİZ ÜRÜNLERİ VE SEBZE SALATASI MALZEMELERİ

- 50 ml zeytinyağı
- 100 g ayıklanmış taze fasulye
- 1 adet küçük küçük doğranmış patlıcan
- 1 adet çekirdekleri temizlenmiş ve ince ince doğranmış kırmızı biber
- 1 adet çekirdekleri temizlenmiş ve ince ince doğranmış sarı biber
- 1 çorba kaşığı ince doğranmış frenk soğanı
- 1 çorba kaşığı ince doğranmış maydanoz
- 200 g kabukları soyulmuş ve temizlenmiş karides
- 150 g yıkanmış, halka halka doğranmış kalamar
- 125 g haşlanmış midye
- 1/2 limon suyu
- tuz ve karabiber

HAZIRLAMA YÖNTEMİ

1. iCook 3 litrelik kapaklı tava dolusu tuzlu suyu kaynatın ve taze fasulyeleri hafifçe yumuşayana kadar 1-2 dakika pişirin. Süzün ve buzlu suda tazeleyin.
2. Zeytinyağının yarısını geniş bir iCook tavada veya tencerede orta ateşte ısıtın.
3. Karidesleri, kalamalarını ve patlıcanları biraz baharatla ara karıştırarak 3-4 dakika soteleyin.
4. Haşlanmış midyeleri ısınmaları için karideslerin ve kalamalarının pişmesine bir dakika kala ekleyin. Ocaktan alın ve karıştırma kabına aktarın.
5. Biberleri, taze fasulyeleri ekleyin ve iyice karıştırın. Kalan zeytinyağını ve limon suyunu üzerine gezdirin ve damak tadınıza göre çeşnilendirin.
6. Servis kaselerine aktarın ve doğranmış maydanoz ve frenk soğanıyla süsleyin. Baharatlı soya salata sosuyla birlikte hemen servis edin.

Not: Alternatif olarak, deniz mahsulleri yerine tavuk da tercih edebilirsiniz. Artan miktarı iCook paslanmaz çelik karıştırma kaselerinden birine koyabilirsiniz. Herkes yeterince yedikten sonra, karıştırma kabının kapağını sıkıca kapatarak artan miktarı saklayabilirsiniz.

Salatanıza ekstra çeşni katmak için bu baharatlı soya salata sosunu deneyebilirsiniz.

BAHARATLI SOYA SALATA SOSU MALZEMELERİ

- 6 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 3 çorba kaşığı kırmızı şarap sirkesi
- 3-4 çorba kaşığı limon suyu
- 1 adet ince doğranmış acı kırmızı biber
- 1/2 diş ince doğranmış sarımsak
- 2 çorba kaşığı bal
- tuz ve karabiber

HAZIRLAMA YÖNTEMİ

1. Bütün malzemeleri iCook karıştırma kabına koyun.
2. Yavaş yavaş karıştırın ve isteğe göre tuz ve karabiberle çeşnilendirin.