Garnéla dalmát spenóttal

30—40 Perc

Elkészítés

1. Kockázzuk fel a padlizsánt, a kaliforniai paprikát vágjuk csíkokra, és vékonyan szeleteljük fel a vöröshagymát és a fokhagymát.
2. Egy serpenyőben hevítsük fel az olívaolajat, és pirítsuk meg a padlizsánt és a paprikát. Adjuk hozzá a vöröshagymát és a fokhagymát, és süssük tovább a zöldséges keveréket.
3. Ezután adjuk hozzá a spenótleveleket, és fűszerezzük ízlés szerint tengeri sóval, őrölt borssal, Dalmát fűszerkeverékkel és citromlével.
4. Szükség esetén távolítsuk el a rákok páncélját, és fűszerezzük tengeri sóval és őrölt borssal. Pirítsuk meg a rákot olívaolajban, majd forgassuk a spenótos-zöldséges keverékhez.

Összetevők 2 fő részére

= Kotányi Produkte

250 g	Garnéla
4 ek.	Olívaolaj
1	Kis padlizsán
1	Vöröshagyma
1	Gerezd fokhagyma
1	Piros kaliforniai paprika
300 g	Spenótlevél
2 ek.	Citromlé
1 ek.	Dalmát fűszerkeverék
1 csipet	Tengeri só, durva szemű
1 csipet	Feketebors, egész