



# 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 hevítjük fel az olívaolajat, és pirítjuk 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. Pirítjuk 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

