



Owoce morza z grilla z kolorową sałatką

🕒 25–35 Min   

Przygotowanie

- 1 Najpierw zmiksuj wszystkie składniki w blenderze na kremowy dressing.
- 2 Orzechy posiekaj i praż na suchej patelni.
- 3 Umyj pomidory i pokrój je na pół.
- 4 Umyj również szpinak i jagody.
- 5 Obierz mango i pokrój w cztery kostki (podobne wielkością do przegrzebków).
- 6 Obierz i przekrój szalotki.
- 7 Nabijaj składniki na drewniane patyczki do szaszłyków – na przemian krewetki, szalotki, mango, przegrzebki. Na 1 szaszłyk: 3 krewetki, 2 kawałki mango, 2 przegrzebki i 2 kawałki szalotki.
- 8 Dopraw szaszłyki obficie mieszanką do Ryb Kotányi.
- 9 Grilluj w temperaturze 200°C z obu stron po minucie. Pozostaw na pośrednim ogniu, aż będą gotowe do podania.
- 10 W międzyczasie wymieszaj suche składniki na sałatkę.
- 11 Zalej marynatą i delikatnie wymieszaj.

Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkty

6 szt	Krewetki średniej wielkości (bez głowy, ze skorupą)
4 szt	Mięso z przegrzebków
2 szt	Mango
2 szt	Szalotka
2 szt	Patyczki do szaszłyków
1 łyżka	♦ Przyprawa do Ryb

Na sałatkę

150 g	Pomidory koktajlowe, żółte
150 g	Pomidory koktajlowe, czerwone
4 łyżki	Płatki kukurydziane
4 łyżki	Jagody
150 g	Szpinak baby
2 łyżki	Migdały

Na dressing

250 ml	Sok z ananasa
1 łyżka	Musztarda słodka
2 łyżki	Ocet balsamiczny, biały
3 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżka	♦ Przyprawa Curry
1 łyżka	♦ Pieprz Cayenne mielony
1 szczypta	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana

