Frigărui cu fructe de mare și salată de vară colorată



25–35 Min.

Pregătire

1. În primul rând, pentru dressing, amestecați toate ingredientele într-un blender într-o marinată cremoasă.
2. Tăiați nucile și prăjiți-le într-o tigaie.
3. Spălați roșiile și tăiați-le în jumătate.
4. De asemenea, spălați spanacul și afinele.
5. Coaceți mango și tăiați în patru cuburi (similare în dimensiune cu scoicile).
6. Coaceți și tăiați cepele pe jumatate.
7. Adăugați ingredientele pe frigaruile de lemn – alternând între creveți, eșalotă, mango, scoici. Per frigarui 3 creveti, 2 bucati de mango, 2 midii si 2 bucati de ceapa.
8. Asezonați generos frigaruile cu dressing.
9. Puneți la grătar la 200 °C pe ambele parti timp de un minut fiecare. Se lasă la foc indirect până când este gata de servire.
10. Între timp, se amestecă toate ingredientele pentru salată.
11. Se toarnă marinada peste și se amestecă ușor.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

6 bucăți	Creveți, de dimensiuni medii (fără cap, cu coajă)
4 bucăți	Midii
2 bucăți	Mango
2 bucăți	Ceapă eșalot
2	Bețe de frigărui

For the salad

150 g	Roșii Cherry, galbene
150 g	Roșii Cherry, roșii
4 linguri	Fulgi de porumb
4 linguri	Afine
150 g	Baby spanac
2 linguri	Nuci (migdale)

Pentru dressing

250 ml	Suc de ananas
1 lingură	Muștar, dulce
2 linguri	Oțet balsamic, alb
3 linguri	Ulei de măsline
1 lingură	Curry
1 lingură	Chili Piper de Cayenne măcinat
1 praf	Sare de mare iodată