



# Frigărui cu fructe de mare și salată de vară colorată

🕒 25–35 Min. 🍷🍷🍷

## Pregătire

### 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

- 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 jumătate.
- 7 Adăugați ingredientele pe frigarurile 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 frigarurile 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.

