



# ΣΑΛΑΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΣΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 35 ΛΕΠΤΑ



## ΣΑΛΑΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - ΥΛΙΚΑ

- 50 ml ελαιόλαδο
- 100 g φρέσκα φασολάκια, καθαρισμένα
- 1 μελιτζάνα, κομμένη σε κύβους
- 1 κόκκινη πιπεριά, χωρίς τα σπόρια και κομμένη σε λεπτές φέτες
- 1 κίτρινη πιπεριά, χωρίς τα σπόρια και κομμένη σε λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά της σούπας σχινόπρασο, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 200 g γαρίδες, καθαρισμένες και αποφλοιωμένες
- 150 g καλαμαράκια, πλυμένα και κομμένα σε ροδέλες
- 125 g μύδια μαγειρεμένα, χωρίς το κέλυφος
- Χυμός 1/2 λεμονιού
- Αλάτι και πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε νερό στην κατασρόλα iCook 3 λίτρων, αλατίστε και βράστε τα φασολάκια για 1-2 λεπτά, μέχρι απλώς να γίνουν τρυφερά. Σουρώστε και ρίξτε παγωμένο νερό για να κρατήσουν το πράσινο χρώμα και την υφή τους.
2. Ζεστάνετε το μισό ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι iCook ή στην κατασρόλα Dutch σε μέτρια θερμοκρασία.
3. Σοτάρετε για 3-4 λεπτά τις γαρίδες, τα καλαμαράκια και τη μελιτζάνα και προσθέστε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύοντας περιστασιακά.
4. Προσθέστε τα μαγειρεμένα μύδια ένα λεπτό πριν μαγειρευτούν οι γαρίδες και τα καλαμαράκια, για να ζεσταθούν. Απομακρύνετε από τη φωτιά και βάλτε τα θαλασσινά σε ένα μπολ γενικής χρήσης.
5. Προσθέστε τις πιπεριές και τα φασολάκια και ανακατέψτε καλά. Περιχύστε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το χυμό του λεμονιού και δοκιμάστε.
6. Μοιράστε τη σαλάτα σε μπολ σερβιρίσματος και γαρνίρετε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το σχινόπρασο. Σερβίρετε αμέσως, μαζί με το πικάντικο ντρέσινγκ σόγιας.

**Σημείωση:** Εναλλακτικά, μπορείτε να αντικαταστήσετε τα θαλασσινά με κοτόπουλο. Εάν σας περισσέψει σαλάτα, τοποθετήστε τη σε ένα από τα ανοξείδωτα μπολ γενικής χρήσης iCook. Όταν όλοι θα έχουν χορτάσει, κλείστε εύκολα το μπολ με το καπάκι του.

Για να δώσετε μια πιο ιδιαίτερη γεύση στη σαλάτα σας, δοκιμάστε αυτό το πικάντικο ντρέσινγκ σόγιας.

## ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΣΟΓΙΑΣ - ΥΛΙΚΑ

- 6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα σόγιας
- 3 κουταλιές σούπας ξύδι από κόκκινο κρασί
- 3-4 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού
- 1 ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά τσίλι (όσο περισσότερη χρησιμοποιήσετε, τόσο πιο πικάντικη θα γίνει!)
- 1/2 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- Αλάτι και πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αναμειξτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ γενικής χρήσης iCook.
2. Χτυπήστε το μείγμα και αν θέλετε, προσθέστε αλάτι και πιπέρι.