

Испанский ланч из морепродуктов

Время приготовления: 20 Сложность: Легко

Выход готового блюда в 1 порции: 300 грамм, 241 кКал, БЖУ 35/5/14



МЫ ВАМ ПРИВЕЗЁМ (В РАСЧЁТЕ НА 1 ПОРЦИЮ):

Лук шалот	50 гр
Петрушка	5 гр
Тимьян	2 гр
Креветки тигровые 16/20 б/г	12 шт
Кальмар мини	180 гр
каракатица	100 гр
мидии в ракушке	12 шт
Паста томатная	30 гр
перец чили мини	1 шт
Каперсы	10 гр
Чеснок	6 гр



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Шаг 1

Перец чили разрежьте вдоль, освободите от семян и отрежьте 2 тонких пластинки (или больше для большей остроты). Очистите и мелко нарубите чеснок и лук.



Шаг 2

Разрежьте каперсы пополам, отделите листья тимьяна.



Шаг 3

Смажьте тефлоновую сковороду 2-я каплями оливкового масла и обжарьте лук и чеснок на среднем огне в течение 1 минуты.



Шаг 4

Добавьте томатную пасту, перец чили и каперсы и жарьте помешивая еще 30 секунд.



Шаг 5

Тщательно промойте мидии и другие морепродукты холодной проточной водой. Добавьте все морепродукты и тимьян в сковороду и жарьте помешивая на слабом огне в течение 7 минут так, чтобы морепродукты сохранили сок. Поперчите и снимите с огня.



Шаг 6

Разложите морепродукты по тарелкам, полейте соусом от жарки. Украсьте листочками петрушки и подавайте. Приятного аппетита!