



ENSALADA DE MARISCO Y VERDURAS CON ALIÑO DE SOJA PICANTE

TIEMPO TOTAL DE PREPARACIÓN Y COCINADO: 35 MINUTOS



INGREDIENTES DE LA ENSALADA DE MARISCO Y VERDURAS:

- 50 ml de aceite de oliva
- 100 g de judías verdes con las puntas cortadas
- 1 berenjena cortada en dados
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en tiras finas
- 1 pimiento amarillo sin semillas y cortado en tiras finas
- 1 cucharada de cebollino muy picado
- 1 cucharada de hojas de perejil muy picado
- 200 g de gambas peladas y sin venas
- 150 g de anillas de calamar lavadas
- 125 g de carne de mejillones cocidos
- 1/2 limón exprimido
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pon a hervir agua con sal en la cacerola iCook de 3 litros y cuece las judías verdes 1-2 minutos para que queden un poco tiernas. Escúrrelas y enfríalas en agua con hielo.
2. Calienta la mitad del aceite de oliva en una sartén u olla grande iCook a fuego moderado.
3. Saltea las gambas, las anillas de calamar y la berenjena con un poco de sal y pimienta durante 3-4 minutos, dándoles la vuelta y removiéndolas de vez en cuando.
4. Añade la carne de los mejillones cocidos un minuto antes de que estén cocinadas las gambas y las anillas de calamar para que se calienten. Retira del fuego y pásalo todo a un recipiente.
5. Añade los pimientos y las judías verdes y remuévelo todo para que se mezcle bien. Aliña con el resto del aceite de oliva y el zumo de limón y sazona a tu gusto.
6. Sirve en cuencos con un cucharón y adereza con el perejil y el cebollino picados. Sírvela de inmediato junto con el aliño de soja picante.

Nota: si lo prefieres, puedes sustituir el marisco por pollo. Si quedan sobras, guárdalas en uno de los recipientes de acero inoxidable iCook. Cuando todos los comensales queden satisfechos, podrás cerrar herméticamente el recipiente con su correspondiente tapa.

Si quieres añadir un sabor especial a la ensalada, prueba este aliño de soja picante.

INGREDIENTES PARA EL ALIÑO DE SOJA PICANTE

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 3-4 cucharadas de limón
- 1 pimiento chile rojo picado (¡cuanto más añadas más picará!)
- 1/2 diente de ajo muy picado
- 2 cucharadas de miel
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente iCook.
2. Bate a mano gradualmente y, si lo deseas, añade sal y pimienta.