



Salát s kalamáry na grilu

Ingredience

nakrájené kalamáry : **500 g**

brokolice: **200 g**

květák: **150 g**

salát polníček (hrst): **2 ks**

bílé suché víno: **1 dc**

citronová šťáva

ocet balsamico

olivový olej

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Očištěné kalamáry vložíme do osolené vařící vody. Na mírném plameni vaříme asi 20 minut. Poté vodu slejeme a kalamáry důkladně zakápneme citronovou šťávou a bílým vínem. Očistíme zeleninu. Brokolici a květák připravíme v páře nebo krátce vaříme v osolené vodě. Zeleninu uvaříme na skus, zhruba 5...

Salát s kalamáry na grilu - recept

Očištěné kalamáry vložíme do osolené vařící vody. Na mírném plameni **vaříme asi 20 minut**. Poté vodu slejeme a kalamáry důkladně zakápneme citronovou šťávou a bílým vínem.

Očistíme zeleninu. Brokolici a květák připravíme v páře nebo krátce **vaříme v osolené vodě**. Zeleninu uvaříme **na skus**, zhruba 5 minut vaření ve vroucí vodě. Promícháme polníček, nakrájenou brokolici a květák.

Na kontaktním grilu nebo grilovací pánvi **zprudka orestujeme (zhruba minutu) předvařené kalamáry**. Mořské plody přidáme k zelenině. Zakápneme olivovým olejem, dle chuti octem balsamico, osolíme a opepříme.

Salát s kalamáry na grilu je luxusním předkrmem nebo zdravou večeří.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí