



Tigaie mediteraneană cu fructe de mare

Pași: 4

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

200 g	baby calamar	200 g	midii
100 g	șalotă	150 g	ardei grași multicolori
250 g	roșiile pomodori depelate	10 g	usturoi
6 g	sare și piper	2 g	ardei iute (opțional)
10 g	pătrunjel verde	100 ml	vin alb sec
4 g	amestec de condimente pentru pește	50 ml	ulei de măsline
250 g	pâine durum	200 g	amestec de legume în stil spaniol
5 g	coajă de lămâie	50 g	unt

Mod de preparare

Încearcă rețeta savuroasă de tigaie picantă cu fructe de mare! Această rețetă e una simplă de realizat, super-gustoasă și sănătoasă, cu fructe de mare, legume și orez. Bine condimentată și sănătoasă, tigaia picantă cu fructe de mare îți va aduce aminte de vacanțele de vară, de plajă și de mare!

1. Se pregătesc ceapa și ardeiul gras pentru sotare. Tăiem legumele în cuburi mici.
2. În tigaie se adaugă uleiul de măsline împreună cu usturoiul la o temperatură scăzută. Se aromatizează și îndepărtăm usturoiul.
3. Adăugăm ceapa, sotăm pentru 5 -7 minute, până obținem o ceapă translucidă fără să o caramelizăm prea tare. Adăugăm ardeiul și ridicăm temperatura
4. Roșiile pelate se mixează foarte încet pentru a rămâne pulpa de roșii și se pun peste sote-ul de legume. Se adaugă și zahărul care ne ajută la aciditate. Imediat se adaugă vinul și se fierbe timp de 2 - 3 minute pentru a se evapora alcoolul.

Bucură-te de o experiență culinară completă!

Descoperă promotiile noastre la ingredientele necesare pentru a crea o masă demnă de un restaurant cu stele Michelin.

Autor: Chef Alin Vădean

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.