

Salát z mušlí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Mušle sv. Jakuba 400 g
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Rybí vývar 250 ml
- Hříbky 400 g
- Jarní cibulky 0.5 svazek
- Máslo 3 lžíce
- Kopr - čerstvě nasekaný 1 lžíce
- Vinný ocet 1 lžíce
- Slunečnicový olej 3 lžíce
- Ledový salát 1 ks
- Nakrájená pažitka 1 lžíce

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Z mušlí uvolníme maso a oddělíme jitky(tzv.korál, který tepelnou úpravou zčervená). Mäso i jikry nadrobno nakrájíme, osolíme, opepříme a pokapeme citronovou šťávou.

Rybí vývar uvedeme v hrnci do varu a maso i jikry v něm necháme krátce táhnout. Vyjmeme a necháme vychladnout.

Hřiby očistíme a nadrobno nakrájíme. Jarní cibulky očistíme a nakrájíme na tenká kolečka. V pánvi rozehtřejeme máslo a na něm krátce podusíme cibulky a houby. Osolíme, opepříme a přimícháme kopr.

Na salátový dresink osolíme a opepříme vinný ocet a pomalu vmícháme olej.

Několik listů ledového salátu dáme stranou. Zbytek salátu natrháme na malé kousky. Odloženými salátovými listy vyložíme mísu.

Na listy pak ve vrstvách klademe maso z mušlí, jikry, salát a směs cibulek a hřibů. Přelijeme zálivkou a ozdobíme nakrájenou pažitkou. Podáváme s dalámánky.