

Csípős-édes sárgarépasaláta grillezett csirkemellel

Hozzávalók (4 adag)

40dkg sárgarépa, gyufaszálra szeletelve
20dkg koktélpáradicsom, félbevágva
egy csokor friss menta
egy csokor friss koriander



Öntet:

4 evőkanál szójaszószt
4 evőkanál citromlé
2 evőkanál cukor
4 evőkanál víz
1 gerezd reszelt fokhagyma, reszelve
1 kávéskanál reszelt friss gyömbér
½ kávéskanál csípős paprikakrém (vagy más chilipaszta, vagy friss chili)

Tetejére:

1 evőkanál pirított, sótlan földimogyoró
1 evőkanál ropogós sült hagyma (Svéd Finomságok Boltja)

Az öntethez összekeverjük a szójaszószt, citromlevet, cukrot és a vizet. Hozzáadjuk a reszelt fokhagymát, a reszelt gyömbért és a chilit, vagy csípős paprikakrémet. Összeforgatjuk a gyufaszálra szeletelt (vagy reszelt) sárgarépával. Hozzáadjuk a félbevágott koktélpáradicsomot, majd a mentát és a koriandert. Jégсалátára halmozzuk, majd megszórjuk a pirított mogyoróval és a ropogós sült hagymával. Tetejére helyezhetünk vékonyra szeletelt grillezett csirkemellelt, vagy esetleg fokhagymás rákot.

Lazacfilé kókusztejes, tavaszi mártással és medvehagymapesztóval

Hozzávalók (4 adag)

3 evőkanál olaj
1 hagyma, finomra aprítva
1 gerezd fokhagyma, finomra aprítva
2cm friss gyömbér, reszelve
2 teáskanál vörös currypaszta (Mae Ploy)
5 dl kókusztej
2 dl zöldségalaplé
25 dg felkarikázott cukkini
25 dkg brokkolirózsa
1 evőkanál citromlé
2 evőkanál halszószt
2 teáskanál cukor
4x15dkg lazacfilé



Az olajon üvegesre pároljuk a hagymát, fokhagymát és a gyömbért. Amikor puha, hozzáadjuk a currypasztát, amely az olajban feloldódik. Felöntjük a kókusztejjel és a zöldségalaplével, és kb. 10 percig főzzük, amíg kissé besűrűsödik. A mártásba tesszük a cukkinit és a brokkolit, és

kb. 5 percig főzzük, amíg megpuhul, de kissé roppanós marad. A legvégén ízesítjük citromlével, halszósszal és cukorral. Megsütjük a lazacfilét: felforrósítunk egy serpenyőt, kevés olajat adunk hozzá, majd a lazacot mindkét oldalán megsütjük. Jázminrizs illik mellé.