Sałatka z ośmiornicy

data aktualizacji: 2019.02.15 autor: Redakcja

Produkty: 1 mrożona ośmiornica, listek laurowy, ziele angielskie, chili, oregano, czosnek, sól, pieprz, 50 ml octu (10 proc.), buraki

Składniki sałaty: awokado, mango, grejpfrut, papryka czerwona, papryka chili, czerwona cebula, świeża kolendra, sok z limonki, sól, pieprz

Oczyszczone i osuszone buraki zawijamy w folie spożywczą, układamy ją na blasze i wkładamy do piekarnika na około 1 godz. Pieczemy w temperaturze ok. 180 st. C. Po godzinie sprawdzamy wykałaczką, jeśli burak nie jest miękki należy go piec do skutku. Dzięki pieczeniu w folii zachowuje smak, aromat, kolor i formę. Kiedy się upiecze, wyjmujemy i studzimy. Po przestudzeniu kroimy na prawie przeźroczyste plastry.

Ośmiornicę kupujemy w markecie, może być mrożona. Rozmrażamy, czyścimy w zimnej wodzie: odcinamy oczy, dziób, oczyszczamy z piachu. Wrzucamy całą do wody z przyprawami: listkiem laurowym, zielem angielskim, octu. Przyprawiamy solą, pieprzem, Wszystko gotujemy, dusimy w małej ilości wody. Po 35 min. odstawiamy ośmiornicę. Dzięki gotowaniu nie będzie gumowata, ale

miękka i jędrna. Studzimy. Możemy ją grillować lub pokroić w kawałki i zamarynować.

Marynata: ocet 10 proc. w proporcji 1:2 w stosunku do wody. Przyprawy: pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, chili, czosnek plasterkowany, 2 solidne łyżki oregano

Wlać dwie porcje wody, jedną porcję octu, dodać przyprawy i zagotować. Wystudzić marynatę i zalać nią pokrojoną ośmiornicę. Ośmiornica powinna marynować się dobę. Po dobie można ją łączyć z innymi produktami w zależności od potrzeb.

Sałatka:

Wszystkie produkty (prócz grejpfruta) kroimy w kostkę, ale tak, by zachowały swoją formę. Przygotowujemy sałatkę, przyprawiamy do smaku, starając się zachowywać proporcje, przyprawiamy solą i pieprzem i skrapiamy sokiem z limonki. Odstawiamy, żeby się przegryzło. Po ok. 1 godz. sałatka jest gotowa.

Podanie:

Na talerzu układamy plastry buraka, na których ułożymy sałatkę. Po środku umieszczamy obręcz do sałatek, wkładamy sałatkę, uciskamy z góry i zdejmujemy ją. Przybieramy sałatkę grejpfrutem i listkami kolendry.

Tak podana sałatka może być głównym daniem, które nie tylko znakomicie wygląda, ale też wyśmienicie smakuje.

Autorką przepisu jest Anna Rabas-Szarska.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/30906-salatka-z-osmiornicy