

FISK & SKALDJUR

FRUTTI de MARE

EN KLASSISK ITALIENSK SKALDJURSRÄTT

Smaker från havet – enkelt, fräscht & oemotståndligt

INGREDIENSER 4 PORTIONER

- 300 g blandade musslor
- 300 g vongole (eller små hjärtmusslor)
- 200 g räkor med skal
- 200 g bläckfisk (ringar)
- 200 g havsabborre eller torskfilé i bitar
- 2 msk olivolja
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd chili, finhackad (valfritt)
- 400 g krossade tomater
- 1 dl vitt vin
- Färsk persilja, hackad
- Salt & svartpeppar
- Citronklyftor till servering



*Använd färska råvaror
– det gör hela skillnaden!*

GÖR SÅ HÄR

- 1 Fräs vitlök och chili i olivolja i en stor kastrull tills det doftar.
- 2 Tillsätt krossade tomater och vitt vin. Låt sjuda i 5 minuter.
- 3 Lägg i musslor och vongole. Sätt på lock och låt koka tills musslorna öppnat sig.
- 4 Tillsätt räkor, bläckfisk och fiskbitar. Låt sjuda ytterligare 5–7 minuter tills allt är genomkockt.
- 5 Smaka av med salt, peppar och hackad persilja.
- 6 Servera direkt med citronklyftor och nybakat bröd.



TIPS!

Servera med ett glas svalt vitt vin och nybakat bröd för att njuta av den goda såsen till sista droppen.

Buon appetito!



TID: 30 MINUTER



PORTIONER: 4



SVÄRIGHET: LÄTT

