MEERESFRÜCHTESALAT MIT FRISCHEM GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTEN UND HALBGETROCKENETEN GELBEN DATTELTOMATEN



Menù-Zutaten

100 g Fantasia di Mare (Fantasie aus Meeresfrüchten) - 1AD
15 g Ceci lessati (Kichererbsen, gegart) - Z00
15 g Fagioli cannellini lessati (Cannellini-Bohnen, gegart) - UI0
30 g Datterini gialli semisecchi in olio di semi di girasole (Halbgetrocknete gelbe Datteltomaten in Sonnenblumenöl) - XS1X
5 g Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

10 g Staudensellerie
10 g Rote Zwiebel
10 g Karotten
15 g Edamame-Sojabohnen
n.B. Salz, Pfeffer, Zucker und weißer Essig
n.B. Sprossen
n.B. Gehackte Petersilie

Chef: Leonardo Pellacani

Zubereitung

Fuer 1 Person
Die Zwiebel schälen und mindestens 2–3 Stunden in Wasser mit weißem Essig, Zucker und Salz marinieren. Die Sojabohnen etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Zwiebel, den Sellerie und die Karotte in Streifen schneiden. Alle Zutaten des Rezepts vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht mit frischen Sprossen garnieren

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Geschäftssitz/Produktion: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Verwaltung: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)