

Krewetki duszone z warzywami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 min

Liczba porcji: 2

Czas gotowania: 20 min

Użyte akcesoria :

- mieszadło

- tarcza

Przygotowanie :

Krok 1 - 75 g cebuli obrać, pokroić w piórka, 80 g czerwonej papryki oczyścić, pokroić w cienkie paski, 6 pomidorków koktajlowych przekroić na pół.

Krok 2 - W naczyniu miksującym zamocować trzpień, założyć tarczę do cięcia w plasterki. 170 g cukinii przeciąć wzdłuż na pół. Zamknąć pokrywę z popychaczem. Pociąć cukinię w półplasterki. Temperatura 0, czas 10 sekund, prędkość 7.

Krok 3 - Zdjąć pokrywę, wyjąć tarczę i trzpień. Założyć mieszadło. Do cukinii dodać pokrojoną w piórka 75 g czerwonej cebuli oraz pokrojone w paski 80 g czerwonej papryki. Wlać 2 łyżki oliwy lub oleju, zamknąć pokrywę z otwartą zaślepką. Warzywa podsmażyć. Temperatura 100°C, czas 6 minut, prędkość 1.

Krok 4 - Zdjąć pokrywę, przy pomocy łopatki zgarnąć warzywa ze ścianki naczynia. Dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Wsypać płaskie pół łyżeczki soli. Zamknąć pokrywę z otwartą zaślepką, ponownie podsmażyć warzywa. Temperatura 100°C, czas 1 minuta i 30 sekund, prędkość 1.

Krok 5 - Zdjąć pokrywę, wyjąć mieszadło. Warzywa przełożyć na talerz. Mieszadło i naczynie miksujące opłukać pod wodą.

Krok 6 - Do naczynia miksującego zamocować mieszadło. Wlać 1 łyżkę oliwy lub oleju, dodać 200 g świeżych krewetek, wsypać pół łyżeczki czosnku granulowanego i szczyptę mielonego chili. Zamknąć pokrywę z otwartą zaślepką. Podsmażać krewetki. Temperatura 100'C, czas 6 minut, prędkość 1.

Krok 7 - Zdjąć pokrywę. Do krewetek dodać podsmażone wcześniej warzywa. Całość razem przez chwilę podsmażyć. Temperatura 100'C, czas 2 minuty, prędkość 1.

Krok 8 - Zdjąć pokrywę, wyjąć mieszadło. Krewetki z warzywami przełożyć na talerz.

Wskazówki :

Zarówno krewetki jak i warzywa podczas smażenia puszczą swój własny sos. Można go wylać na talerz razem z krewetkami i warzywami i moczyć w tym chleb.