



Leichter Frutti di Mare Salat

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zutaten für 4 Personen:

300g Frutti di Mare von Escal

4 Avocados

1 Salat (Eichblattsalat)

1 EL gehackter Knoblauch

2 Tomaten

3x Saft von Zitronen

1 EL gehackte Petersilie

15cl Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Frutti di Mare auftauen und abtropfen. Die Avocado schälen und in große Würfel schneiden. Salz, Pfeffer und den Saft einer Zitrone zu den Avocado Würfeln geben.
2. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl, dem Saft von zwei Zitronen, Knoblauch und Petersilie vermischen.
3. Die Frutti di Mare mit Olivenöl bei starker Hitze für 3-4 Minuten in eine Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Frutti di Mare zu der zuvor zubereiteten Vinaigrette geben.
4. Zum Servieren zuerst den Salat in eine Schüssel geben, dann die Avocados und zum Schluss die Frutti di Mare.