



Frutti di Mare Salat mit Avocado

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

300g Frutti di Mare

4 Avocados

1 Salat (Eichenblatt)

1 EL gehackter Knoblauch

2 Tomaten

3 Zitronensaft

1 EL gehackte Petersilie

15cl Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Meeresfrüchte auftauen und abtropfen lassen.
2. Die Avocados schälen und in große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronensaft hinzufügen.
3. Schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel, mischen Sie Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie und Knoblauch mit den Tomaten.
4. Die Meeresfrüchte bei sehr starker Hitze 3 bis 4 Minuten mit etwas Olivenöl braten, würzen und abtropfen lassen. Dann mit der Vinaigrette mischen.
5. Richten Sie die Avocados und die Meeresfrüchte auf dem Salat an.