



SAŁATKA Z OŚMIORNICĄ I PIECZONĄ PAPRYKĄ (porcja dla 2 - 3 osób)

Składniki:

- 250 - 300 g świeżej lub mrożonej ośmiornicy
- 3 garści sałaty rukoli
- 1 papryka
- 1/2 cytryny
- 2 liście laurowe
- 4 łyżki oliwy
- 1 - 2 ząbki czosnku
- pieprz do smaku

Wykonanie:

- ośmiornicę (rozmrozić) opłukać pod bieżącą, zimną wodą i przełożyć do brytfanny lub teflonowego garnka
- na dno brytfanny (garnka) wlać 2 - 3 łyżki oliwy, dodać obrany czosnek oraz liście laurowe i gotować (pod przykryciem) przez około 1 i 1/2 godziny
- następnie wyłożyć ośmiornicę i odstawić do przestudzenia
- powstały podczas gotowania sos można zredukować i wykorzystać do sałaty
- paprykę przekroić na pół, natrzeć oliwą i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut (skórka powinna być lekko zwęglona)
- upieczoną paprykę odstawić do przestudzenia
- w misce ułożyć sałatę
- ośmiornicę pokroić w talarki
- z papryki ściągnąć skórkę i pokroić wzdłuż w paseczki
- wycisnąć sok z cytryny lub pokroić ją w półksiężycy
- na sałacie ułożyć paseczki papryki oraz ośmiornicę i doprawić do smaku pieprzem
- całość skropić 2 łyżeczkami oliwy oraz cytryną

Przepis autorstwa Agaty Jędraszczak, autorki bloga kulinarnego: kuchniaagaty.pl