



przepisy.pl

# Sałata lodowa z owocami morza à la marinara



 30 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- sałata lodowa - 1 sztuka
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 1 opakowanie
- mieszanka owoców morza - 250 gramów
- pomidorki koktajlowe - 250 gramów
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- pestki słonecznika - 30 gramów
- oliwki czarne - 50 gramów
- cebulka - 1 sztuka
- papryczka chili - 1 sztuka
- oliwa - 80 mililitrów
- cytryna - 2 sztuki
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- kilka listków świeżej bazylii

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Na patelni podgrzej oliwę i podsmaż posiekaną cebulę, czosnek oraz chili.
2. Następnie na patelnię dodaj owoce morza i smaż przez około 4-5 minut. Dopraw sokiem z cytryny i odstaw całość do ostudzenia.
3. Do owoców morza dodaj sos sałatkowy Knorr i dokładnie wymieszaj.
4. Sałatę lodową porwij i przełóż do miski.
5. Dodaj pokrojone na ćwiartki pomidorki, pestki słonecznika, przekrojone na pół oliwki oraz posiekaną natkę pietruszki i liście bazylii.
6. Sałatkę zalej sosem z owocami morza. Delikatnie wymieszaj i natychmiast podawaj, np. z pieczywem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)