



przepisy.pl

## Owoce morza duszone w białym winie



 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- krewetki - 300 gramów
- świeże mule - 300 gramów
- kalmary krążki - 250 gramów
- ośmiorniczki - 100 gramów
- wino białe wytrawne - 200 mililitrów
- masło - 4 łyżki
- czosnek ząbki - 4 sztuki
- mała papryczka chilli (drobne paseczki) - 0.5 sztuk
- mały por - 1 sztuka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- cytryna - 1 sztuka
- sól - 1 szczypta
- bagietki - 3 sztuki

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

### Sposób przygotowania:

1. Przygotowania zaczynamy od bagietek. Przekrojoną bagietkę smarujemy masłem czosnkowym z dwóch stron. Zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i pieczemy ok. 20 minut (pod koniec pieczenia otwieramy folię, aby bułka była bardziej chrupka).

2. W tym czasie przygotowujemy owoce morza. Jeżeli mamy świeże mule, to oczywiście trzeba je wyszorować pod bieżącą wodą. Ja używam do skrobania małego nożyka, bo szczoteczka jest mało skuteczna. Należy pamiętać, że nie używamy muli, które są otwarte. Taka jest wszędzie podawana opinia i ja jej przestrzegam. Obieramy krewetki, zdejmując pancerzyki, zostawiając "ogon" (choć zdarzało się nam robić same krewetki na maśle bez obierania, i dopiero później w czasie jedzenia zdejmowaliśmy pancerzyki, nie wiem czy to ma znaczenie, po za walorami estetycznymi). W wypadku mrożonych krewetek, dylematu nie ma, bo te są już obrane.

3. Rozgrzewamy masło w rondlu, wcześniej można dodać nieco oliwy z oliwek, aby masło, nie przypaliło się. Wrzucamy poszatkowany czosnek, chilli, pokrojony bardzo drobno w talarki por. Sypujemy świeżo mielony pieprz, sól i chwilę dusimy. Dodajemy owoce morza i natkę pietruszki. Po chwili zdejmujemy z gazu i kilkakrotnie wstrząsamy rondlem. Dusimy chwilę na ogniu i ponownie podrzucamy wszystko w garnku. Nie wiem, czy się ze mną zgodzicie, ale kłopot z owocami morza polega, na tym, że nie możemy za długo ich dusić, bo nie będą odpowiednio miękkie. Szczególnie tak jest w przypadku krążków kalmara i krewetek, które ze względu na zbyt długą "obróbkę" termiczną mają tendencje do stawania się nie co twardymi.

4. Podlewamy białym winem i jeszcze chwilę dusimy i podrzucamy. Cały kłopot, polega na tym, że trudno jest precyzyjnie podać czas duszenia - ja robię to na wyczucie, ale nigdy nie trwa to dłużej niż kilkanaście minut. Całość przed podaniem skrapiamy cytryną i posypujemy odrobiną natki pietruszki.