4 Ιουνίου 2018

Ζεστή σαλάτα με φασολάκια και γαρίδες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Συστατικά
1200 γρ. φασολάκια πλατιά κτψ Μπάρμπα Στάθης
200 γρ. γαλοπούλα καπνιστή
1 κιλό γαρίδες Νο1, καθαρισμένες
3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι
20 γρ. τζίντζερ
1 σκ. σκόρδο
50 γρ. σόγια σως
χυμό από 1 lime
1 κ.σ. μέλι
1 τσίλι πιπεριά, αποξηραμένη
2 κ.σ. σησαμέλαιο
1 κ.σ. σουσάμι
Για το σερβίρισμα

1 κ.σ. σουσάμι

Μέθοδος Εκτέλεσης
Τοποθετούμε μία κατσαρόλα με νερό στη φωτιά να βράσει.
Βράζουμε τα φασολάκια για 15 λεπτά.
Τοποθετούμε ένα βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
Κόβουμε τη γαλοπούλα σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα. Μεταφέρουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά.
Βάζουμε στις γαρίδες 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και τις βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα. Μεταφέρουμε στο ίδιο μπολ με τη γαλοπούλα.
Μεταφέρουμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά και προσθέτουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο.
Με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας, βάζουμε τα φασολάκια στο τηγάνι και σοτάρουμε.
Προσθέτουμε το τζίντζερ και το σκόρδο τριμμένα. Σβήνουμε με τη σόγια σως, τον χυμό από το lime, το μέλι, τις γαρίδες, τη γαλοπούλα, λίγο αλάτι, πιπέρι, τη τσίλι πιπεριά και ανακατεύουμε.
Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το σησαμέλαιο, το σουσάμι και ανακατεύουμε.
Σερβίρουμε με το σουσάμι.

Πηγή: akispetretzikis.com