



Kalmaarid spinati ja terava pipraga



Kogus: 2 portsjonit

Kalorid: 120 kcal

Ettevalmistusaeg: 30 min.

Valmistusviis

1. Puhastage kalmaarid ja tšillipipar, lõigake rõngasteks ja pruunistage küüslaugu ja salvei lehtedega 3-5 minutit. Seejärel pange veel 3-5 minutiks 160-180°C praeahju.
2. Sulatage eelnevalt spinatilehed ja pruunistage pannil koos sulatamata rohelse hernega samuti 3-5 minutit. Lisage purustatud seedripähklid.
3. Taldriku keskele tõstke spinat hernega, ümber — kalmaarid. Kaunistage sidrunilõikudega.

Soovitused

Enne lõikamist kuumutada kalmaar kuuma veega ja eemaldage õhuke kile.

Koostisosad

Kalmaarifilee	300 g
Külmutatud spinati lehed	1/2 pakendit
Roheline hernes, 400g	1/2 pakendit
Tšillipipar	2 tk
Küüslauk	3 küünt
Sidrun	1 tk
Seedripähklid	40 g
Oliiviõli	3 spl
Aedsalvei	3 oksa
Sool	maitse järgi
Pipar	maitse järgi