



Печени миди с топла салата от морски водорасли



2 порции

СЪСТАВКИ

За салатата:

1 с. л. рапично олио
1 глава лук шалот, нарязана на ситно
50 г морски копър
100 г пресни морски водорасли
1 лист нори (лист от водорасли за суши)
1 малък лимон
75 мл **зеленчуков бульон**
Голяма щипка пипер
1 с. л. черно **сусамово семе**, по желание

За мидите:

6 **миди**
1 с. л. зехтин „екстра върджин“
Бучка **масло** за пържене
125 мл **бяло вино**

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Поставете малък тиган на средна температура и нагрейте олиото. След като се нагорещи, изсипете лука шалот и сотирайте около 5 минути, като разбърквате редовно. След като зелените подправки са се готвили няколко минути и течността се изпари, добавете листа нори, за да стане леко хрупкав, само за минута или две. Разбъркайте.

Добавете морските водорасли, морския копър и бульона и увеличете леко температурата. Добавете настърганата кора от лимона и половината от сока му и подправете с пипер. Натрошете листа нори на малки парченца, можете да направите това с ръка.

Поръсете със сусамовото семе, ако използвате такова. Оставете настрана и започнете да приготвяте мидите в същия тиган. Загрейте олиото за около минута, след което добавете маслото. След като то се разтопи, поставете мидите с плоската част надолу. Пържете от всяка страна около 1 ½ минута, след което добавете бялото вино и гответе още минута.

Сложете една супена лъжица от салатата върху чиния и върху нея поставете мидата. Украсете с малко настъргана кора от лимон и напръскайте с хубав зехтин.