

Przegrzebki (małże św. Jakuba) z sosem ze świeżych pomidorów i MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki (na 3 porcje):

9 oczyszczonych przegrzebków
6 obranych ze skórki świeżych pomidorów
6 ząbków czosnku
1,5 cebuli
1 szczypior (lub 2 łyżki pokrojonego szczypiorku)
10-15 pokrojonych listków świeżej bazylii
4 łyżki oleju MCT
3-4 łyżki sosu sojowego
sól, pieprz

Przygotowanie:

Oczyszczone małże zamarynować na około 0.5-1godz. w plasterkach czosnku, sosie sojowym, pieprzu i odrobinie soli. Wyjęte z marynaty usmażyć z każdej strony na patelni teflonowej (bez dodawania tłuszczu).

W trakcie, gdy małże się marynują, przygotować sos ze świeżych pomidorów. Na teflonowej patelni podsmażyć drobno pokrojoną cebulę i czosnek z marynaty (do smażenia zamiast tłuszczu dodać 2-3 łyżki wody), wlać marynatę, dodać pokrojone w kostkę pomidory, szczypior i bazylię. Kiedy sos zgęstnieje dolać olej MCT i zmiksować na gładką, jednolitą masę.

Sos rozlać na talerze, na nim ułożyć usmażone małże. Podawać ze świeżą bagietką.

Zamiast małży można w podobny sposób przygotować krewetki królewskie lub pokrojone na kawałki piersi indyka.

Z kolei sos można podawać z makaronem (jako niezależne danie).

