



Hozzávalók

a tatárkagylóhoz:

12 darab nagyon friss vagy fagyasztott fésűkagyló (Szent Jakab-kagyló vagy Coquilles Saint-Jacques), 1 nagyobb paradicsom, arasznyi kígyóuborka, 1 csomó metélőhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 1 kis citrom fele, fél csokor petrezselyem, só, őrölt fekete bors

az uborkás-paradicsomos kagylóhoz:

8 darab friss vagy fagyasztott fésűkagyló (Szent Jakab-kagyló vagy Coquilles Saint-Jacques), 1 nagy kígyóuborka, só, 2 szép piros paradicsom, 6 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál citromlé, őrölt fekete bors

1. A tatárkagylóhoz a kagylót ha fagyasztott, akkor szobahőmérsékleten fölengedjük, jól lecsöpögtetjük. 3 darabot félreteszünk a díszítéshez, a többit nagyon apróra vágjuk.
2. A paradicsomot leforrázzuk, vékony héját lehúzzuk, húsát kimagozva apró kockákra vágjuk, ahogyan a meghámozott, kimagvált kígyóuborkát is. A metélőhagymát fölaprítjuk, az olajjal, a citrom kifacsart levélével meg a finomra vágott petrezselyemmel összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk.
3. A paradicsomot, az uborkát meg a kagylóhúst belekeverjük. Tányérra púpozva tálaljuk, a félretett, vékonyan fölszeletelt kagylóval díszítjük. Forró pirítóst és száraz fehérbort kínálunk hozzá.
4. Az uborkás-paradicsomos kagylóhoz a kagylót szobahőmérsékleten fölengedjük, majd jól lecsöpögtetjük, és 3-4 milliméter vastagon fölszeleteljük. A kígyóuborkát 3 milliméter vastagon, széles csíkokban meghámozzuk, és furcsamód ezt használjuk, húsát más étel készítéséhez eltesszük. Az uborkahéjat egy kb. 3 centi átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, az így kapott korongokat enyhén sós vízben 2-3 percig főzzük. Hideg vízbe átszedjük, majd leszűrve hűlni hagyjuk. A paradicsomokat leforrázzuk, héjukat lehúzzuk, a szemeket félbevágva kimagozzuk, húsukat az uborkához hasonlóan kiszúrjuk (karikákra

vágjuk). Az így előkészített zöldségeket és kagylót váltakozva, a színek figyelembevételével tányérra rakjuk.

5. Az olívaolajat a citromlével összekeverjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, és a kagylót meg a zöldségeket meglocsoljuk vele. A tetejét fölaprított metélőhagymával is meghinthetjük. Pirítóst és zamatos fehérbort kínálunk hozzá.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, paleo kenyérrel tálalja.

4-4 főre

Elkészítési idő: fajtánként 30-35 perc

Egy adag tatárkagyló: 410 kcal

Egy adag uborkás-paradicsomos kagyló: 345 kcal