



Foto: Susanne Almers

Grillad fisk och skaldjur med saffransdressing

Ingredienser 4 personer

400 g	zucchini
125 g	sockerärter
1 st	purjolök, liten, ca 100 g
1 st	mango
1 st	papaya

Dressing

1,5 msk	vitvinsvinäger
0,25 g	saffran, 1/2 paket
0,5 dl	olivolja
1 tsk	gourmetsalt
1 st	piri piri, smulad torkad
2 msk	vispgrädde

Fisk och skaldjur

400 g	fiskfilé, skinn- och benfri, t ex havsabborre, abborre eller gös
200 g	babyoctopus, 8-12 st
8 st	pilgrimsmusslor
2 msk	olivolja
4 tsk	flingsalt

Tillagning

Skär först upp alla grönsaker och frukt så går det snabbt att woka eller steka. Till fisk och skaldjur behövs en grillpanna – om du inte har en riktig grill förstås.

1. Skölj, ansa och skär zucchini i tunna skivor eller strimlor. Ansa och dela sockerärter. Skär purjon i tändsticksstora strimlor. Skär ut kärnan ur mangon, skala och dela fruktköttet i klyftor eller bitar. Dela papayan, kärna ur, skala och skär fruktköttet i klyftor eller bitar. Blanda alltsammans i en skål.
2. Dressing: Blanda samtliga ingredienser och låt den stå.
3. Dela fiskfiléerna i ca 5 cm stora bitar. Lägg upp fiskbitarna, bläckfiskarna och pilgrimsmusslorna på ett fat. Pensla med 1 msk olivolja och strö på salt. Hetta upp en grillpanna och grilla alla tre sorterna ca 1 minut på varje sida. Håll dem varma.
4. Hetta upp ca 1 msk olivolja i en wok eller stor stekpanna och lägg i frukt- och grönsaksblandningen. Fräs ca 2 min och blanda om försiktigt hela tiden. Blanda ner ca 1 msk av dressingen och servera på varma tallrikar med grillad fisk och skaldjur samt dressing.