سلطة البحريات

- المقادير: · 800 غرام من الروبيان · 600 غرام من الكلماري · 350 غراماً من الهليون · 400 غرام من الجزر · 500 غرام من الكوسى · 250 غراماً من البازلاء · 500 غرام من الطماطم غير الناضجة · 300 غرام من البرتقال · 150 غراماً من البقدونس - للتتبيلة: · 200 غرام من البرتقال · 100 غرام من الليمون الحامض · 250 غراماً من زيت الزيتون · 25 غراماً من الملح والفلفل - طريقة التحضير: 1- يقطّع الكلماري إلى قطع صغيرة. 2- تطهى كل كمية من البحريات على حدة، لمدة 3 دقائق، وذلك في ماء مغلي. 3- تقطّع الخضراوات وتغلى في الماء لمدّة 5 دقائق. 4- تقشّر الطماطم ويؤخذ لبّها، وتوضع في الفرن لمدة ساعة. 5- للتتبيلة: تؤخذ قشور البرتقال والليمون الحامض وتفرم بالخلاط الكهربائي، ثم يضاف إليها زيت الزيتون والملح والفلفل. 6- تضاف التتبيلة إلى المكوّنات، بعد خلطها مع بعضها البعض. - نصيحة "الشيف": تقدّم هذه السلطة على الفور. (هذه المقادير تكفي لعشرة أشخاص)