PikÃ¡ns rÃ¡ksalÃ¡ta avokÃ¡dÃ³val

SzerzÅ‘ Kende
2008. december 08.
UtolsÃ³ frissÃ-tÃ©s 2008. december 08.

- 12 db konyhakÃ©sz Ã³riÃ¡s garnÃ©la
- 3 db Ã©rett avokÃ¡dÃ³
- 3 db paradicsom

- 20 dkg szÃ³jabab-, vagy mungÃ³babcsÃ-ra
- 3 ek szezÃ¡mmag
- 2 ek vilÃ¡gos szÃ³jaszÃ³sz
- 1 tk chilipor
- 1 tk gyÃ¶mbÃ©rpor

- 1 tk Å‘rÃ¶lt szecsuÃ¡ni bors

- 1 dl fehÃ©rbor
- 1 tk mÃ©z
- 1 dl mogyorÃ³olaj

A tisztÃ-tott garnÃ©lÃ¡kat hÃ¡rmasÃ¡val hÃ-rtelen megsÃ¼tjÃ¼k a wokban felhevÃ-tett olajon 2-3 perc alatt. A visszamaradt olajban kb. fÃ©l perc alatt kissÃ© megpirÃ-tjuk a szezÃ¡mmagot, majd szÅ±rÅ‘kanÃ¡llal kiszedjÃ¼k Ã©s szintÃ©n fÃ©lretesszÃ¼k edÃ©nyt ekkor levesszÃ¼k a tÅ±zrÅ‘l, beleÃ¶ntjÃ¼k a bort, elkeverjÃ¼k benne a szÃ³jaszÃ³szt, a mÃ©zet Ã©s a fÅ±szereket, majd az Ã-gy kapott szaftot ismÃ©t felforrÃ³sÃ-tjuk.

AmÃ-g az avokÃ¡dÃ³t megtisztÃ-tjuk Ã©s a paradicsommal egyÃ¼tt szeletekre vÃ¡gjuk, a rÃ¡kokat helyezzÃ¼k vissza a szÃ³szba, hogy jÃ³l Ã¡tmelegedjenek Ã©s felvegyÃ©k a fÅ±szerek Ã-zÃ©t. VÃ©gÃ¼l az avokÃ¡dÃ³s paradicsomÃ¡gyon helyezz el a rÃ¡kfarkakat, tegyÃ¼nk rÃ¡juk babcsÃ-rÃ¡t Ã©s locsoljuk meg mindegyiket 1-2 evÅ‘kanÃ¡lnyi szafttal. Az egyes porciÃ³k tetejÃ©re szÃ³rjunk a pirÃ-tott szezÃ¡mmagbÃ³l is 1-1 teÃ¡skanÃ¡lnyit.Â BorajÃ¡nlÃ³: Â A Borpalota 2007-es Ã©vjÃ¡ratÃº Chardo jÃ¡t ajÃ¡nlom hozzÃ¡. AranylÃ³ reflexek, elegÃ¡ns savgerinc, kirÃ¡lyi elegancia egy nemesi hÃ¡zbÃ³l. Â