
Paella z dorszem 18 min

Dodano: 2010-01-01 17:19:51

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1079 razy.

Kuchnia z szybkowaru

40 dag ryżu (2 niepełne szklanki)

25 dag filetów z dorsza

40 dag świeżego młodego lub konserwowego bobu (2 puszki)

20 dag groszku

3-4 ząbki czosnku

1 szklanka dobrego oleju

np. sojowego

20 dag pomidorów lub 1 łyżka koncentratu pomidorowego

1-2 strąki świeżej papryki; sól do smaku; 4 szklanki wody

Rozgrzać w szybkowarze olej, a gdy zacznie dymić, wrzucić drobno posiekany czosnek i następnie pokrojone w kostkę filety. Po 5 minutach dodać obrane ze skórki i pozbawione pestek pomidory, 0,5 szklanki wody, bób i groszek oraz pokrojoną w paski oczyszczoną paprykę. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 10 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć, wlać resztę wody, posolić, wsypać ryż, wymieszać i ponownie zamknąć szybkowar. Ogrzewać 8 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Otwierać bez schładzania.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD