
RYŻ PO MARYNARSKU

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1083 razy.

50 dag tuńczyka, morszczuka lub innej szlachetnej ryby,
2 szklanki oliwy,
30 dag fasoli jaś,
4 ząbki czosnku,
łyżka sproszkowanej czerwonej papryki,
szafran,
cebula,
15 dag pomidorów,
15 dag ryżu

Fasolę namoczyć na noc, po czym ugotować w tej samej wodzie i odlać, zachowując wywar. Rybę umyć i podzielić na kawałki. W garnku o grubym dnie podgrzać oliwę, wrzucić czosnek oraz cebulę i smażyć przez parę minut. Dodać paprykę i rozdrobnione pomidory i znów ogrzewać wciąż mieszając. Włożyć starannie umyty ryż i dolać smak, w którym gotowała się fasola (dokładnie mierząc ilość wlanego płynu), doprawić szafranem i solą do smaku. Gotować przez kilka minut na ostrym ogniu, uzupełnić ilość wody do 1,25 l. Dodać rybę oraz ugotowaną fasolę. Dusić na niewielkim ogniu przez kilkanaście minut, aż do wchłonięcia płynu. Zestawić z ognia i poczekać kilka minut.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD