

Ryżowa potrawka z rybą

Przepis dodany przez użytkownika trini6



danie z ryżem i rybą

Ilość porcji: 1-2

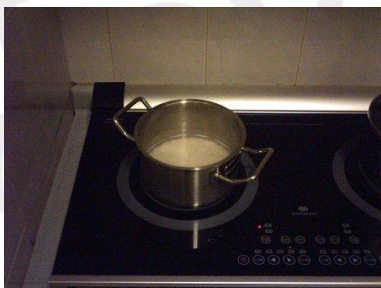
Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- długoziarnisty ryż - 8 dag
- szczypta soli -
- filety z dorsza - 40 dag
- sok z cytryny - 2 łyżka(i)
- średnia cebula - 1 szt.
- brokuły - 30 dag
- tymianek - 4 gałązki
- olej - 2 łyżka(i)
- pomidory - 2 szt.
- pieprz -

Etapy przyrządzania:

1.



Zagotować w rondlu 200 ml wody, osolić. Wsypać ryż, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, gotować ryż 20 min, aż wchłonie cały płyn

2.

Filety rybne opłukać, osuszyć i skropić sokiem z cytryny.

3.



Brokuły podzielić na różyczki. Włożyć do lekko osolonego wrzątku, gotować pod przykryciem 8-10 min. Odcedzić, przelać na sitku zimną wodą, dokładnie odsączyć.

4.

Tymianek opłukać, odsączyć, oderwać listki od łodyżek. Rozgrzać olej na patelni, wrzucić porcje ryby (przedtem należy je osuszyć). Smażyć na małym ogniu 5-6 min. Dodać tymianek oraz pokrojony w kostkę miąższ pomidorów, krótko zarumienić. Wrzucić na patelnię brokuły, wsypać ryż, smażyć jeszcze przez chwilę. Przyprawić do smaku pieprzem