

kalmary faszerowane ryżem z sosem pomidorowym

AGATA1722



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalmary	200 g
cebula	80 g
pieczarki	50 g
ryż	40 g
natka pietruszki	2 g
sos	
Wywar:	30 g
koncentrat pomidorowy	10 g
cebula	12 g
tłuszcz	5 g
mąka	5 g
śmietana	30 g
sól	
cukier	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W osolonej wodzie ugotować kalmary i odcedzić. Ugotować ryż. Cebulę i pieczarki pokroić i dusić na rozgrzanym tłuszczu. Dodać ryż i drobno pokrojoną natkę pietruszki, wymieszać, przyprawić do smaku. Farszem nadziewać tuszki kalmarów. Przygotować sos: cebulę drobno pokroić i udusić na tłuszczu. Koncentrat dodać do cebuli i dusić pod przykryciem. Zimny wywar rozmieszać z mąką, dodać do sosu i zagotować. Dodać śmietaną i przyprawy. Zalać tuszki sosem i zapiec w piekarniku przez 15 minut.

