

owoce morza z ryżem i oliwkami



IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalmary	5 szt
krewetki koktajlowe	5 szt
osmiorniczki	4 szt
ryż	1 szkl
oliwki czarne Smak	6 szt
papryka czerwona	1/2 szt
masło	
oliwa	
sól	
czosnek	2 ząbek
małże	5 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce morza płuczemy i dajemy na patelnię na rozgrzaną oliwę .Następnie podlewamy wodą i dusimy ok 10 min pod przykryciem .Ryż gotujemy w osolonej wodzie ,po ugotowaniu dodajemy go na patelnię z owocami Dodajemy wyciśnięty czosnek 1-2 ząbki i troszkę masła ,dusimy jeszcze chwilę .Dodajemy pokrojoną paprykę i pokrojone oliwki .Mieszamy Doprawiamy solą do smaku .