Przepis dnia III, odc. 6: Zapiekanka rybna z sałatką ze świeżych warzyw

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Lista składników	
ryż	500 g
filety rybne	500 g (pokrojone)
rosół warzywny	500 ml
kukurydza konserwowa	1 szklanka
groszek zielony	2 szklanki
kolendra	1 pęczek
śmietana kremówka	200 ml
sok z cytryny	2 łyżki
jaja	3 szt.
pietruszka	1 mały pęczek
pomidory bez skóry	
olej	
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	
Pieprz biały mielony Prymat	
Gałka muszkatołowa mielona Prymat	
Sałatka	
fenkuł	1 szt.
pomarańcze	2 szt.
bazylia	liście

Musztarda kremska Prymat	1 łyżka
olej	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
Papryka ostra mielona Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1	Do dużej miski wrzucić pokrojone w kostkę filety ryb, przyprawę do ryb i owoców morza.
KROK 2	Dolać olej i dokładnie wymieszać. Następnie dodać ugotowany ryżu, groszek, kukurydzę, posiekaną świeżą kolendrę,
KROK 3	Całość zalać rosołem warzywny i delikatnie wymieszać tak by nie uszkodzić składników.
KROK 4	Następnie w małej misce połączyć jajka ze śmietaną, pieprzem białym, gałką muszkatołową, papryką ostrą, solą morską i posiekanym miąższem z pomidorów. Ewentualnie można dodać wyciśnięty sok z połówki cytryny.
KROK 5	Naczynie żaroodporne wysmarować 2 łyżkami oleju i ułożyć w nim przygotowana wcześniej masę.
KROK 6	Powstałym sosem zalać ryż. Naczynie przykryć folią aluminiową. Zapiekankę piec około 45 minut w temperaturze 180°C, aż nabierze złotego koloru.
KROK 7	Sałatka: Obranego fenkuła tniemy obieraczka do warzyw na cienkie plasterki i przekładamy do miski z zimną wodą z dodatkiem lodu.
KROK 8	Pomarańcze obieramy zostawiając skórkę. Obrane pomarańcze filetujemy. Ze skórki pozbywamy się białych części i tniemy ja na paseczki.
KROK 9	Filety pomarańczy łączymy z fenkułem, liśćmi bazylii i skórką pomarańczy.
KROK 10	Musztardę łączymy z olejem, papryką ostrą, solą morską, białym pieprzem, dodajemy sok z pomarańczy a następnie polewamy tym sosem sałatkę.
KROK 11	Zapiekankę podawać z sałatką