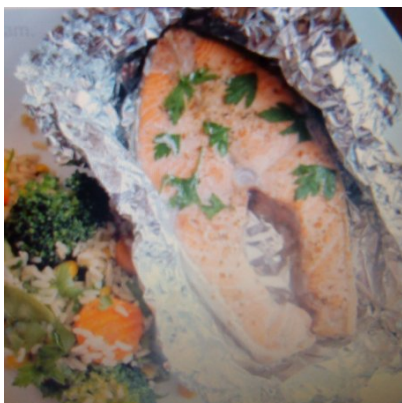


Łosoś z ryżem i warzywami



AGNIESZKA170



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	do smaku
natka pietruszki	
sok z cytryny	do smaku
oliwa	
ryż brązowy	200g
brokuły	
marchewka	
groшек cukrowy	
kukurydza	
sól	do smaku
Pieprz biały mielony Prymat	do smaku
łosoś dzwonka	2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę skrapiamy sokiem z cytryny, posypujemy mieszanką przypraw (lub po prostu solą i pieprzem). Smażymy na oliwie z oliwek po 1-2 min. z każdej strony. Przekładamy na folię aluminiową usmażone dzwonka, posypujemy natką pietruszki. Zawijamy szczelnie folię i wkładamy do ciepłego piekarnika na 5 min.

Ryż gotujemy w osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj ok. 30 min.). Warzywa dusimy na patelni, podlewając niewielką ilością wody. Gdy ryż się ugotuje, a warzywa zmiękną, dodajemy składniki do siebie, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i ziołami, posypujemy natką pietruszki.