Amur na poduszce ryżowo-warzywnej

FUTKA

CZAS PRZYGOTOWANIA POWYŻEJ 1H

ILOŚĆ PORCJI 1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

filety z amura	4 sztuki
ryż	100 gramów
marchewka	1 sztuka
papryka czerwona	1 sztuka
cebula biała	1 sztuka
oliwa	
masło	

Przyprawy:

Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 łyżka
Tymianek suszony Prymat	1 łyżeczka
Pieprz czarny Prymat w młynku	2 szczypty
Sól w młynku prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Z amura usuwamy skórę oraz ości, dzielimy na filety i oprószamy je solą oraz przyprawą do ryb i owoców morza - odstawiamy na chwilę.

KROK 2 Ryż gotujemy w lekko osolonej wodzie.

Cebulkę drobno kroimy i szklimy ją na oliwie z oliwek.

KROK 3 Marchewkę również kroimy w drobną kosteczkę i dodajemy do zeszklonej cebulki - chwilę razem przesmażamy.

KROK 4 Następnie dodajemy pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę, sól do smaku oraz łyżeczkę tymianku i podlewamy całość 100 ml wody - dusimy pod przykryciem około 5 minut.

KROK 5 Po tym czasie, do podduszonych warzyw dodajemy ugotowany ryż oraz łyżeczkę masła i przesmażamy całość przez chwilę, doprawiając wszystko solą i świeżo zmielonym pieprzem.

KROK 6 Przyprawione filety amura przekładamy na folię aluminiową.

Na każdy kawałek ryby układamy plaster masła i zawijamy w papiloty.

Papiloty układamy w naczyniu do gotowania na parze lub garnku ze specjalną wkładką i parujemy około 15 minut.

Gotowe filety układamy na poduszce ryżowo - warzywnej i dekorujemy zieleniną.

Życzę smacznego! :)