Potrawka z dorsza w sosie koperkowym podana z brązowym ryżem

ANIA321

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryż brązowy	200 gram
filet z dorsza	400 gram
por	1 szt (zielona część)
cebula	1/2 szt
koperek świeży	1 pęczek
oliwa	3 łyżki
masło	1 łyżka
cytryna	1/2 szt
woda	150 ml
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 łyżeczka
śmietana	2-3 łyżki
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	1/3 łyżeczki
mąka	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Ryż brązowy wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 30 minut. Odcedzić.
W międzyczasie, gdy ryż się gotuje, przygotować potrawkę. Pora dokładnie oczyścić i pokroić w plasterki.Cebulę pokroić w kostkę.

KROK 2 Rybę dokładnie umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Filety pokroić na połówki.

KROK 3 W rondelku rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę oraz pora i smażyć. aż warzywa staną się szkliste.

KROK 4 Dodać rybę. Skropić ją sokiem z cytryny. Dusić na warzywach 1-2 minuty.

KROK 5 Wlać wodę. Dodać przyprawę do ryb oraz chilli pieprz cayenne. Dusić pod przykryciem 10 minut. Dodać śmietanę i dusić jeszcze 5 minut.

KROK 6 Zagęścić sos mąką rozrobioną w niewielkiej ilości zimnej wody. Zagotować. Dodać posiekany szczypiorek, doprawić do smaku świeżo zmielonym pieprzem oraz solą. Podawać z ryżem.
Smacznego :)