Duszony paprykarz z dorsza bałtyckiego z ryżem



DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki	
polędwica z dorsza	400 gramów
jogurt naturalny	1 sztuka
marchewki	4 sztuki
cebule	2 sztuki
czosnek	1 ząbek
korzeń pietruszki	2 sztuki
seler naciowy	2 sztuki
przecier pomidorowy	100 gramów
koncentrat pomidorowy	30 gramów
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Papryka wędzona słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
ryż brązowy	300 gramów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa dokładnie myjemy i obieramy. Marchewkę, pietruszkę, selera naciowego i cebulę kroimy w grubą kostkę. Warzywa wrzucamy do garnka i zalewamy do połowy wodą, dodajemy przecier i koncentrat pomidorowy. Wsypujemy paprykę słodką i wędzoną i dodajemy zgnieciony ząbek czosnku. Dusimy pod przykryciem około 25 minut. Następnie dodajemy pokrojoną w grubą kostkę rybę i dusimy jeszcze 5 minut. Dodajemy jogurt naturalny dla wspaniałego delikatnego smaku. Ryż gotujemy zgodnie z opisem na opakowaniu. Trik: Balansuj kwaśny smak potraw z pomidorów dobrej jakości miodem.
Na koniec mieszamy ryż z duszonymi warzywami i dorszem.