

RIŽOTO SA RIBOM I ŠKOLJKAMA

Rižoto s ribama i školjkama po izboru, zelenom paprikom, maslinovim uljem i mediteranskim začinima

Potrebno je:

- 250 pirinča za rižoto
- 25 g maslaca
- 1 kašičica maslinovog ulja
- 1 glavica luka, sitno naseckana
- 1 kašičica kurkume začina
- 1 zelena paprika, očišćena i naseckana na komadiće
- 1 žuta paprika, očišćena i naseckana na komadiće
- 1 l vruće vode
- 2 kašičica začina
- 450 g fileta ribe po želji (bez kosti i kože)
- 2 kašičica naseckanog peršuna
- 150 g kuvanih školjki
- 3 paradajza, oguljena i naseckana na komadiće
- Očišćene kozice za dekoraciju (po želji)

1. Zagrejte ulje i maslac pa na laganoj vatri propržite luk dok ne omekša. Dodajte kurkumu, paprike i pirinač pa kuvajte stalno mešajući oko 2 minuta.

2. U vodi otopite začini. Ulijte 300 ml vode i kuvajte jelo na laganoj vatri sve dok pirinač ne upije svu tekućinu, povremeno promešajte. Dodajte još 300 ml vode pa ponovite postupak kuvanja na laganoj vatri.

3. Ribu prethodno narežite na veće kocke. Umešajte ribu i peršin u pirinač, promešajte, ulijte preostalu vodu pa kuvajte na laganoj vatri sve dok pirinač ne upije svu tekućinu. Povremeno promešajte. Umešajte školjke i paradajz pa kuvajte još 3 minuta, stalno lagano mešajući.

Savet lekara:

Plodovi mora su izvor proteina i omega-3 masnih kiselina i kao takvi su dobri za kardiovaskularni sistem. Bogati su kolagenom i kao takvi su dobri za kožu, nokte, koštano tkivo...

Školjke sadrže veliku količinu joda i preporučuju se osobama koje imaju probleme sa štitnom žlezdom.



Hranljiva vrednost jedne porcije:
67 kcal na 100g porcije

Naš savet

Školjke stavite na vatru, poklopite i pustite nekoliko minuta da se otvore u vlastitom soku. Skinite s vatre, pustite da se ohlade i odvojite meso od ljuštura. Sačuvajte ljušturu za dekorisanje. Utisak je bolji...



Predlažemo da se u naše jelo doda i "polukuvani" grašak propržen na maslinovom ulju sa malo belog luka...

Od začina koristite origano, ruzmarin i naravno dosta peršuna. Neko bi dodao i incun ili kapar.

Servirati po želji, ali predlažemo...



Vreme pripreme:
50 minuta