Rýžová pánev s lososem

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 55 minut

Postup přípravy

Troubu předehřejeme na 190°C. Rýži propláchneme, cibuli oloupeme a připíchneme k ní pomocí hřebíčků bobkové listy. V hrnci rozpálíme lžíci oleje a rýži na něm podusíme, aby zesklovatěla. Přidáme 600 ml horké vody, pak přidáme cibuli, rýži ochutíme solí a kari a vaříme 45 minut v horké troubě. Špenát necháme rozmrazit, česnek oloupeme a protlačíme lisem. Feferon nakrájíme na tenké proužky. Pórek nakrájíme na kolečka. Lososa omyjeme vodou, a osušíme, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a opeříme. Zbytek oleje rozpálíme na pánvi a lososa na něm pečeme 6 minut, pak vyndáme a uložíme na teplé místo. Připravenou zeleninu dáme do pánve, opražíme a zalijeme vývarem. Rýži vyndáme z trouby a bez cibule ji přidáme do pánve. Promícháme a dochutíme. Lososa položíme na rýži a podáváme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Pórek** - 100 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g** - 100 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Losos obecný 250 g** - 250 g
- **Pálivé feferony 370 ml** - 5 g
- **Bobkový list 5 g** - 0.5 g
- **Pitná voda nesycená** - 700 g
- **Rýže Basmati 5 kg** - 400 g
- **Hřebíček celý 30 g** - 1 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Kari 25 g** - 1 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 8 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE