Rýže se zeleninou a filety z tuňáka

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 45 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Přípravíme si zeleninu. Červenou papriku nakrájíme na plátky, zelené fazolky na malé kousky, česnek na plátky, lilek na kostičky. Rajčata pokrájíme.
Přípravíme si sofrito. Na široké pánvi na olivovém oleji osmažíme zeleninu v tomto pořadí: papriku, česnek, fazolky a lilek. Smažíme 10 minut. Do středu vložíme rajčata a smažíme dál. Dáme vařit vodu nebo zeleninový vývar. Do sofrita přidáme sladkou papriku, kurkumu, sůl, pepř a rýži (2 skleníce), zamícháme. Přidáme vřící vývar a vaříme 15 minut. Navrch uložíme filety z tuňáka, pokapeme citrónovou šťávou a vaříme dalších 5 minut. Odstavíme z ohně, přikryjeme alobalem a necháme odstát ještě 5 minut.

Ingredience

- **Lilek** - 400 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Rajčata** - 80 g
- **Česnek** - 6 g
- **Citróny** - 40 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Tuňák v olivovém oleji 3x80 g SUN & SEA** - 240 g
- **Zelené fazolové lusky 1000 g** - 200 g
- **Pitná voda nesycená** - 1000 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 5 g
- **Paprika sladká 35 g** - 5 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Lagris rýže arborio 500 g** - 300 g
- **Jedlá sůl kamenná s jodem 1 000 g** - 3 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE