

Dušená rýže s treskou a květákem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Do široké pánve dáme asi 5 lžic olivového oleje. Na středním ohni osmažíme 6 stroužků česneku rozkrojené na půlku. Až budou dozlatova, přidáme najemno nakrájenou cibulku a smažíme. Rajčata nakrájíme a přidáme do sofrita, necháme odpařit všechnu přebytečnou vodu. Přidáme kousky tresky, mletou papriku a šafrán. Promícháme a dáme do varného skla nebo keramické misky vhodné do trouby. Do skla nebo misky přidáme rýži, květák a tresku se sofritem. Okořeníme. Pečeme při teplotě 250°C asi 15 minut. Vypneme a necháme v troubě ještě asi 3 - 5 minut. Vyndáme a podáváme.

Ingredience

- **Květák** - 250 g
- **Rajčata** - 100 g
- **Česnek** - 6 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Cibulka jarní** - 30 g
- **Rýže dlouhozrná 400 g** - 300 g
- **Pitná voda nesycená** - 680 g
- **Treska ocasní část** - 180 g
- **Šafrán** - 0.5 g
- **Paprika sladká 35 g** - 5 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

