

Tuniak v karí omáčke s jazmínovou ryžou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Karí omáčka: V hrnci na olivovom oleji (2 PL) osmažte cesnak, cibuľu a soľ. Pridajte paradajkové pyré, rybací vývar (500 ml) a zamiešajte. Karí, kurkumu a múku rozmiešajte v miske s troškou omáčky. Pridajte do omáčky spolu s (kokosovým) mliekom. Varte na minimálnom ohni asi 20 minút, občas premiešajte.

Tuniaka scedte a pridajte do omáčky. Varte ďalších 5 minút a potom odstavte. Príprava ryže: Cesnak osmažte na troške olivového oleja (2 pL), pridajte umytú a odkvapkanú ryžu a osolte. Chvíľu poduste a pridajte horúcu vodu (500 ml). Varte 10 minút na miernom ohni, kým sa neodparí voda a potom odstavte. Podávajte tuniaka s karí omáčkou a ryžou, nakrájanou jarnou cibuľkou a arašidmi.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 12 g
- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 250 g
- **Paradajkový pretlak 200 g** - 12 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 250 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Cibuľka jarná** - 30 g
- **Olivový olej** - 25 g
- **Pitná voda nesýtená** - 1000 g
- **Arašidy nesolené** - 50 g
- **Kari** - 5 g
- **Kurkuma mletá** - 5 g
- **Tuniak vo vlastnej šťave 200 g** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

