

Dusená ryža s treskou a karfiolom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Do širokej panvice dajte asi 5 lyžíc olivového oleja. Na strednom plameni osmažte strúčiky (6 ks) cesnaku rozrezané na polovicu. Keď budú dozlatista, pridajte najemno nakrájanú cibuľku a smažte. Paradajky nakrájajte a pridajte do soffrita, nechajte odpariť všetku prebytočnú vodu. Pridajte kúsky tresky, mletú papriku a šafran. Premiešajte a dajte do jánskeho skla alebo keramickej misky vhodnej do rúry. Do skla alebo misky pridajte ryžu, karfiol a tresku so soffritom. Okoreňte. Pečte pri teplote 250°C asi 15 minút. Vypnite a nechajte v rúre ešte asi 3 – 5 minút. Vyberte a podávajte.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 300 g
- **Karfiol** - 250 g
- **Paradajky** - 120 g
- **Cesnak** - 6 g
- **Cibuľka jarná** - 30 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Pitná voda nesýtená** - 680 g
- **Treska chvostovú časť** - 180 g
- **Paprika sladká mletá** - 5 g
- **Šafran** - 0.5 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

