

# Mišung



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

**1760** kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **28 g** bílkovin

**Autor:** Svetlana

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/misung>

## Příprava

Mražené kalamáry necháme rozmrazit, chlazené i rozmražené v každém případě prohlédneme a pokud nejsou očištěné, tak je očistíme a to tak, že je pod tekoucí vodou propláchneme, oddělíme tahem hlavovou část s chapadly. Hlava se nejí, odkrojíme ji tedy tak, aby chapadla zůstala spojená k sobě a nerozpadla se nám. Prstem zajedeme dovnitř těla a vyjmeme vnitřnosti společně s takovým průhledným trnem, který na pohmat ucítíme, chce to trošičku tlak, protože drží a klouže. Dáme vařit vodu, ovšem zásadně bez soli, můžeme přidat jen lísteček bobkového listu, v momentě bodu varu vložíme tělo i chapadla. Doba vaření závisí na velikosti a stavu kalamárů, je třeba průběžně zkoušet, zda není maso příliš tuhé. Podle mé zkušenosti stačí tak 10 minut. Mezitím si připravíme na velké pánvi tzv. pochar. Nakrájíme cibulku na kostičky, taktéž papriky a nakrájená, spařená, oloupaná rajčata a smažíme na olivovém oleji, paprika i rajčata musí změkknout. Potom zaprášíme sladkou paprikou. Do originál paelly se místo toho přidává špetka šafránu pro barvu, záleží na chuti každého. Přidáme rýži, zásadně dlouhou, která je vhodná na přípravu paelly, tuším se dá koupit i u nás,

## Ingredience

- ✓ 5 ks kalamarů
- ✓ čerstvé žampiony
- ✓ sušená šunka
- ✓ špetka soli
- ✓ bobkový list
- ✓ 2 hrnečky dlouhozrné rýže
- ✓ 3 paprika-červenou, žlutou a zelenou
- ✓ 2 měkká rajčata, příp. rajčata v plechovce
- ✓ cibule
- ✓ troška sladké papriky
- ✓ olivový olej

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Španělská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

trochu osolíme, promícháme a necháme chvíli smažit, aby se nám nelepila. Slijeme vodu z kalamárů, má krásnou barvu do fialova a zalijeme s ní rýži. Poměr asi tak 1 sklenička rýže = 2,5 skleniček tekutiny. Chapadla necháme v celku, tělo nakrájíme na větší kousky, určitě ale netvoříme příliš tenké kroužky (ty se hodí za syrova na smažení jen tak obalené v hladké mouce) a vložíme do rýže. Pokud jsme nepřidali bobkový list již ke kalamárům, tak ho přidáme teď. Vše promícháme a necháme vařit. Po asi deseti minutách můžeme přidat nakrájené žampiony a sušenou šunku a necháme vařit minimálně dalších deset minut, vše záleží na rýži, zda je dostatečně měkká.