

Španělská rýže s mořskými plody



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1082 kalorií , **0 g** cukrů , **9 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/spanelska-ryze-s-morskymi-plody>

Příprava

Cibuli nakrájíme na jemno a smažíme ji na oleji po dobu 7 minut. Poté přidáme papriky nakrájené na proužky a utřený stroužek česneku a smažíme ještě 2 minuty. Přidáme rýži a minutu mícháme, poté zalijeme vývarem. Přidáme šafrán a přivedeme k varu. Vaříme bez poklice asi 20 minut za občasného míchání. Poté přidáme mořské plody zakápnuté citrónovou šťávou a vaříme ještě dvě minuty. Podáváme posypané petrželkou.



Tip k receptu

Papriky pokud možno použijeme odlišných barev (jedna červená a druhá žlutá).



Ingredience

- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 papriky (kapie)
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 250 g jasmínové rýže
- ✓ 850 ml zeleninového vývaru
- ✓ 1 špetku šafránu
- ✓ 400 g mořských plodů
- ✓ 1/2 citrónu
- ✓ 3 lžíce petrželové natě

Kategorie

Výjimečný den, Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ryby a dary moře, Hlavní chod