

Rizotto z tuńczykiem i warzywami.



Składniki

30 dkg - polędwica z tuńczyka
2 łyżka - sok z cytryny
1 łyżeczka - pieprz kolorowy zmielony
1 szczypta - sól
1 szt. - żółta papryka
1 szt. - cukinia
1-2 dkg - imbir
2-3 g - czosnek - ząbek
1 szt. - cebula biała
1 szczypta - sól
1 szczypta - pieprz
125 ml - olej rzepakowy/oliwa
1 garść - natka pietruszki
1 l - wywar z 2 kostek warzywnych
150 g - ryż do risotto

Opis wykonania

Rizotto dla wegetarian, którzy jedzą ryby. Tuńczyka można zastąpić inną rybą. Porcja dla 3 osób.

Można przyrządzić danie bez ryby.

Przygotować wywar z kostek warzywnych ze sklepu ze zdrową żywnością: 2 kostki zalać ok. 1 litrem wody, rozpuścić kostki. Tuńczyka umyć, skropić sokiem z cytryny, popieprzyć, posolić, zwinąć w folię aluminiową (sakiewka) i ugotować na parze – ok. pół godziny. Cukinię przekroić na pół, wyjąć część z pestkami, miąższ pokroić w kostkę. Można obrać ze skóry. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek w małą kosteczkę. Na patelni rozgrzać olej/oliwę i zeszklić cebulę, dodać czosnek, pomieszać i chwilę smażyć (czosnek nie może zbrązowieć). Wrzucić cukinię, paprykę i imbir. Smażyć mieszając 3-5 min. Jeśli nie mamy 2-giej patelni, warzywa układamy na talerz. Na patelnię wlewamy trochę oleju/oliwy, podgrzewamy i wsypujemy ryż do risotto. Podsmażamy do momentu, aż ryż zrobi się szklisty. Dodajemy ok. 1 szklankę wywaru, mieszamy, aż ryż wchłonie wywar. Czynność powtarzamy, aż ryż będzie miękki (regulujemy ilość wlewanego wywaru). Trwa to ok. pół godziny. Pod koniec dodajemy warzywa i rozgniatamy w palcach tuńczyka, posypujemy natką pietruszki, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jeśli ktoś je masło, dodajemy łyżkę, by risotto było delikatne w smaku.