

Paprykarz z mintaja z kaszą jaglaną

Autor: **jolao**Przepisów: **111** Ocena: **1035**

> 6 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 120 g fileta z mintaja
- 50 g kaszy jaglanej
- 200 g włoszczyzny startej na dużych oczkach
- 1 cebula
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka posiekanej bazylii
- woda
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę jaglaną przelewamy dużą ilością wrzątku, by pozbyć się goryczy, przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Odsączamy i studzimy.

Filet z mintaja (jeśli był mrożony to rozmrażamy) kroimy na kawałki. Oprószamy solą i pieprzem. Smażymy przez chwilę z obu stron na niewielkiej ilości oleju.

Usmażoną rybę od razu zdejmujemy z patelni, studzimy i drobno siekamy.

Cebulę obieramy i kroimy w ćwierć plastry. Smażymy na tym samym oleju co rybę.

Do podsmażonej cebuli wrzucamy startą włoszczyznę, podlewamy niewielką ilością wody i dusimy do czasu, aż warzywa będą miękkie.

Na koniec dodajemy koncentrat pomidorowy i dokładnie mieszamy do połączenia składników.

Do miski wrzucamy ugotowaną i przestudzoną kaszę jaglaną, posiekaną rybę, duszone warzywa z koncentratem i bazylią. Mieszamy do połączenia składników.

Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Przechowujemy w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Twoje notatki do przepisu: