

---

## Rižot od različitih riba i školjaka

**Autor:** Adrijana



Rižot od različitih riba i školjaka na istarski

---

### Sastojci

školjke (dagnje, mušule...) - 800 g  
riba (skuša, oslić) - 500 g  
riža - 300 g  
maslinovo ulje - 1 dl  
luk - 150 g  
češnjak - 20 g  
svježi pomidor - 200 g  
list peršina - 10 g  
papar - 2 g  
sol - 10 g

---

### Način pripreme

Uzme li se bilo koja vrsta školjaka, treba ih najprije dobro oprati i staviti u lonac na jaku vatru da se otvore.

Povremeno školjke promiješati da bi se sve istovremeno otvorile.

Kada se sve školjke otvore, skinuti sa vatre i prstima ili vilicom izvući meso iz školjke.

Ribu očistiti, oprati, razrezati uzduž leđa da bismo je otvorili.

Pažljivo zarezujući izdvojiti kralježnicu i bočne kosti i odstraniti je.

Čisto meso ribe izrezati na manje komade.

Na ulju malo popržiti sitno isjeckan luk, dodati isjeckan češnjak i list peršina, pomidor izrezan na kockice.

Pirjati dok tekućina od pomidora malo prokuha.

Dodati rižu, pripremljeno meso od školjaka, papar i sol, povremeno dolijevati po malo vode ili goveđe juhe i uz stalno miješanje pirjati dok riža omekša.

---

### Ostale napomene

Ovaj rižot može se pripremiti od jedne ili više vrsta školjaka, a isto tako i riba.

<b>Vrijeme pripreme</b>	1 sat i 15 min.	<b>Priprema</b>	normalno
<b>Porcije za</b>	3 osobe	<b>Kolesterol</b>	
<b>Ovo jelo je iz okolice</b>		<b>Cijena pripreme</b>	
<b>Vegetarijansko</b>	Ne	<b>Laktoza</b>	Ne
<b>Dijetno</b>	Ne	<b>Bez glutena</b>	Da
<b>Calorie</b>		<b>Kilodžuli</b>	
<b>Masnoća</b>		<b>Bjelančevine</b>	
<b>Proteini</b>		<b>Karbohidrati</b>	