

Rižot od škamapa

Autor: Toni



Rižot od škamapa

Sastojci

škampi - 800 g
riža - 300 g
maslinovo ulje - 1,5 dl
luk - 200 g
češnjak - 15 g
konzervirana rajčica - 20 g
list peršina - 20 g
papar - 2 g
sol - 10 g
ribani ovčji sir - 40 g

Način pripreme

Škampe oprati i kuhati oko 10 minuta u slanoj vodi.

Ocijediti ih, iz repova i klijesta izvući meso.

Na maslinovom ulju pržiti sitno isjeckan luk dok počinje rumeniti, dodati isjeckani češnjak, pripremljeno meso od škampa, konzerviranu rajčicu, isjeckan list peršina, sol i papar.

Malo promiješati, dodati očišćenu rižu i doliti dvostruko veću količinu vrele vode od količine riže (1 šalica riže - 2 šalice vode).

Promiješati i ostaviti na niskoj temperaturi da se lagano pirja dok tekućina pokuha.

Ostale napomene

Poslužiti uz ribani sir.

Vrijeme pripreme	1 sat.	Priprema	jednostavno
Porcije za	2 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	