
Ražnjići od morskih plodova

Autor: Martina



Ražnjići od morskih plodova

Sastojci

300 g lignja (manjih)
200 g jakopskih kapica
400 g očišćenih repova škampa
200 g kozica
200 g daganja
150 g šampinjona
100 g češnjaka
1/2 limuna
grančica peršina
0,4 dl maslinovog ulja
200 g riže
1 luk
60 g maslaca
1 klinčić
sol
papar

Način pripreme

Lignjama odvojimo glave s krakovima od trupa, očistimo ih od kožice, utrobe i prozirne kosti, operemo ih i osušimo.

Jakopske kapice očistimo i ugrijemo na pari, a kad se otvore izvadimo meso i očistimo ga od nečistoća.

kozice oslobodimo ljuski.

Dagnje očistimo, operemo i posušimo, stavimo u zdjelu s malo ugrijanog ulja da se otvore na pari pa izvadimo meso.

Šampinjone narežemo na ploške.

Na drveni štapić nabodemo lignju, plošku šampinjona, meso škampa, kozica i dagnja, plošku šampinjona, meso jakopske kapice, pola češnjaka pa ponovno redosljied.

Pripremljene štapiće posolimo, popaprimo, nauljimo i stavimo peći na roštilj.

Očišćenu i opranu rižu propržimo na maslacu s glavicom luka u koju smo naboli klinčić.

Zatim je zalijemo kipućom vodom (omjer vode i riže 3:1), posolimo i popaprimo te kuhamo na laganoj vatri 15 minuta.

Pripremljenu rižu poprskamo maslinovim uljem pa na nju stavimo ražnjić od morskih plodova, kolutić limuna i grančicu peršina kao ukras.

Ostale napomene

Ovo jelo možete modificirati prema vlastitom guštu, ili dodati još neke druge vrste školjki kao dodatak ražnjiću.

Vrijeme pripreme	30 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Da	Laktoza	Ne
Dijetno	Da	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	