

Paprykarz z brązowego ryżu i wędzonej makreli

Składniki:

- 100g ryżu brązowego
- 100g wędzonej makreli
- 1 mała cebula
- 1 mała marchew
- 1/2 małego selera
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 60g koncentratu pomidorowego
- świeży pieprz kolorowy

Wykonanie:

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu w lekko osolonej wodzie. Wszystkie warzywa obierz i zetrzyj na grubych oczkach i dodaj do gotującego się ryżu na ostatnie 5-8 minut gotowania.

Ryż i warzywa dopraw dla ostrości pieprzem oraz papryką w proszku. Dodaj także koncentrat pomidorowy, wszystko dobrze przemieszaj i odstaw do ostygnięcia.

W tym czasie oddziel mięso makreli od ości, rozdrobnij je i dodaj do ryżu z warzywami. Przemieszaj wszystko dokładnie, przykryj folią spożywczą i odstaw w chłodne miejsce na kilka godzin aby smaki się wzmocniły w paprykarzu.