

Gulasz rybny z warzywami

Składniki:

- 180g fileta z pstrąga
- 120g pomidorów krojonych z puszki
- 105g marchewki
- 50g korzenia pietruszki
- 70g korzenia selera
- 59g pora
- 112g cukinii
- 10g papryki słodkiej w proszku
- 5g przyprawy garam masala
- sól do doprawienia potrawy
- 750ml wody
- 30g jogurtu naturalnego
- 50g ryżu brązowego

Wykonanie:

Marchewki nie obieraj, a tylko wyszoruj dokładnie i pokrój w kostkę. Pietruszkę i seler obierz, a następnie pokrój drobniej niż marchewkę. Pora przekrój wzdłuż na pół, dokładnie opłucz pod bieżącą wodą i pokrój na plasterki.

Wszystkie warzywa przelóż do rondla, dosyp paprykę w proszku i garam masalę. Dopraw wszystko odrobiną soli i zalej zimną wodą. Przykryj rondel przykrywką, doprowadź wodę do wrzenia i gotuj gulasz na małym ogniu aż marchew zmięknie.

Dodaj do rondla pomidory z puszki, zagotuj ponownie potrawę, po czym włóż pokrojoną cukinię. Wymieszaj dokładnie. Po kilku minutach gdy cukinia zmięknie, dodaj pokrojonego w kostkę pstrąga i delikatnie przemieszaj gulasz, aby przykryć jego powierzchnię. Gdy mięso ryby całkowicie zetnie się, gulasz jest gotowy.

Przelóż porcję do głębokiego talerza, udekoruj plasterkami zielonej części pora i skrop jogurtem naturalnym. Potrawę podawaj z brązowym ryżem.