

MINTAJ z CURRY w PORACH

Składniki (na 3 porcje):

- ☐ ok.500 - 600 g filetów z mintaja (lub innej ryby o białym mięsie, np.: dorsza, morszczuka)
 - ☐ 200 g śmietany 18% lub 22%
 - ☐ ok. ¼ szklanki oleju rzepakowego (do smażenia)
 - ☐ 180 g ulubionego ryżu
 - ☐ 1 łyżka soku z cytryny
 - ☐ 3 pory
 - ☐ 1 pęczek koperku
 - ☐ 2 łyżeczki przyprawy curry
 - ☐ sól, pieprz
-

Wykonanie:

Ryż wsypać do garnka w którym będzie gotowany. Nalać zimnej wody bezpośrednio z kranu (tak, by ryż swobodnie w niej pływał) i przepłukać ryż, mieszając go dłonią; ostrożnie wylać całą wodę. Czynność powtórzyć 3 – 4 razy, aż woda przestanie być mleczna i mętna.

Kiedy woda będzie już całkiem czysta, zalać ryż zimną wodą z kranu. Wody powinno być tyle, by dociskając ryż płaską dłonią do dna garnka woda przykrywała nam dłoń. Garnek postawić na palniku i przykryć (najlepiej szklaną) pokrywką. Gotować na wolnym ogniu do momentu, aż ryż wchłonie całą wodę. Najlepiej jeśli w trakcie gotowania nie będziemy podnosić pokrywki (jeśli pokrywka nie jest przezroczysta, ryż gotujemy o 5 minut krócej niż podane jest na opakowaniu).

Kiedy ryż wchłonie całą wodę, wyłączyć grzanie i pozostawić go jeszcze na ciepłym palniku przez 10 minut, nie podnosząc pokrywki.

Pory umyć, pokroić w cieniutkie plasterki.

Rybę opłukać, osuszyć, podzielić na mniejsze kawałki.

Na patelni rozgrzać kilka łyżek oleju. Każdy kawałek ryby natrzeć pieprzem i solą i podsmażyć na złoto na dużej patelni (lub w rondlu).

Do ryby dodać pokrojony por i 1 łyżkę soku z cytryny, przykryć pokrywką i dusić na wolnym ogniu 5 minut.

Po 5 minutach dodać 2 łyżeczki curry, delikatnie zamieszać i dusić pod przykryciem kolejne 5 minut.

Do śmietany dodać odrobinę gorącej wody, zamieszać, dodać do potrawy i wymieszać.

Doprawić solą i pieprzem do smaku, zdjąć patelnię z palnika.

Koperek umyć i drobno posiekać.

Mintaja z curry w porach podawać z ugotowanym ryżem, obficie posypując posiekanym koperkiem.

Smacznego!