Duszona ryba po malajsku

Delikatne duszenie to doskonała metoda przygotowania ryb, dzięki której są one wilgotne i mięsiste. My lekko przyprawimy rybę i udusimy ją w niewielkiej ilości mleczka kokosowego. Aby potrawa uzyskała ostrzejszy smak, należy dodać papryczkę chili wraz z pestkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju słonecznikowego
4 cebulki dymki, posiekane
1 czerwona papryczka chili, cienko pokrojona
2 łodygi selera naciowego, pokrojonego w plasterki
1 czerwona papryka, pokrojona w paski
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki kurkumy
230 g pokrojonych pomidorów z puszki

120 ml mleczka kokosowego
300 ml wywaru rybnego
2 łyżki sosu rybnego lub jasnego sosu sojowego
220 g pędów bambusa z puszki, odsączonych
700 g filetu z białej ryby, takiej jak dorsz, morszczuk, plamiak lub miruna nowozelandzka, pokrojonego na kawałki
16 surowych krewetek tygrysich, obranych
sok z 1/2 limonki

Do przybrania
2 cebulki dymki, posiekane
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na głębokiej patelni, wrzucić cebulkę dymkę, papryczkę chili, selera oraz czerwoną paprykę. Smażyć, cały czas mieszając, 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.

2) Dodać czosnek, nasiona kopru włoskiego, kolendrę, kmin rzymski oraz kurkumę i smażyć jeszcze minutę. Dodać pomidory, mleczko kokosowe, wywar oraz sos rybny lub sojowy. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i dusić powoli pod przykryciem 5 minut.

3) Dodać pędy bambusa, rybę oraz krewetki i dusić powoli pod przykryciem 5–7 minut, aż ryba zmięknie, a krewetki zrobią się różowe. Wlać sok z limonki i wymieszać.

4) Podawać rybę od razu, z ryżem lub makaronem, przybraną posiekaną cebulką dymką oraz świeżą kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 330 kcal, 47 g białka, 10 g tłuszczów (w tym

5 g NKT), 7 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 2,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock